shere hite

RAPORTUL HITE

noul studiu Hite despre sexualitatea feminină

Traducere din limba engleză RALUCA DUMITRU, ROXANA MELNICU ŞI DANA VERESCU NEMIRA

SHERE HITE s-a născut pe 2 noiembrie 1942 în Saint Joseph, Missouri, într-o familie de origine germană. A absolvit Facultatea de istorie a Universităţii din Florida în 1967 A obţinut un doctorat la Universitatea din Tokyo şi încă unul, în sexologie clinică, la Universitatea Maimonides din Florida. Şi-a concentrat cercetările asupra modului în care indivizii privesc experienţa sexuală şi semnificaţia acesteia, lucrările sale devenind extrem de controversate.

INTRODUCERE
NOUL STUDIU HITE

Orgasmul feminin ca metaforă

Cel mai misterios organ - vulva femeii, labiile, vaginul, uterul şi în special clitorisul elegantul sistem clitoridian intern, imensa reţea care se întinde adânc în interiorul organelor genitale feminine şi le hrăneşte cu sânge pentru a da naştere unor senzaţii intense şi plăcute - denumirile şi informaţiile despre acest organ, precum şi despre felul în care se manifestă sexualitatea feminină au fost cenzurate de-a lungul unor lungi perioade de timp.

Cenzurarea cunoştinţelor despre orgasmul feminin face parte dintr-o lungă tradiţie care oprima femeile. Suprimarea culturală a nevoilor sexuale ale acestora nu a făcut decât să oglindească sistemul social în ansamblu, în care ele aveau un statut inferior. Ca atare, discuţia deschisă despre orgasm poate fi văzută şi ca o metaforă care arată puterea socială a femeilor.

Astăzi, Declaraţia Naţiunilor Unite privind drepturile femeilor atrage atenţia peste tot în lume asupra liberului acces la informaţiile despre corpul acestora, precum şi despre libertatea de care se bucură în privinţa deciziilor sexuale şi a celor reproductive.

Un nou mod de a înţelege sexualitatea feminină

Timp de secole, s-a considerat că femeile prezintă „dificultăţi" în obţinerea orgasmului, că orgasmul feminin e nesemnificativ şi nu la fel de uşor de sesizat în comparaţie cu cel masculin, că bărbaţii ajung să atingă orgasmul mult mai uşor, că

ceea ce simt e mult mai puternic, că organul lor sexual e mult mai impozant şi aşa mai departe.
Pe de altă parte, se susţinea că femeile erau „oprite" de a avea orgasm în timpul actului sexual (bărbaţii, dimpotrivă) de propriile lor temeri psihologice şi nevroze, sau de graba partenerilor de a atinge, la rândul lor, climaxul. Rezultă că femeile ar fi capabile să atingă punctul culminant dacă bărbaţii ar fi „mai sensibili" şi nu s-ar grăbi să atingă, la rândul lor, orgasmul. Deşi aceste *idei fixe* sunt eronate şi pline de prejudecăţi, au fost considerate, secole de-a rândul, imbatabile.
Secolul XX a înregistrat o schimbare radicală atunci când femeile au vrut să aibă drepturi egale cu ale bărbaţilor şi putere în societate. De la lupta pentru dreptul de a vota de la începutul secolului până la posibilitatea de a fi plătite la fel ca bărbaţii (lucru care se dezbate încă), femeile au făcut progrese considerabile, continuând să ridice noi probleme, mai personale, cum ar fi propria sexualitate şi posibilitatea de a controla deciziile reproductive în familie - adică dreptul de autonomie asupra propriului corp şi a reproducerii. De fapt, chiar şi în prezent, sexualitatea (centrul sistemului opresiv exercitat asupra femeilor) e unul din punctele-cheie în ceea ce priveşte libertatea femeilor şi dreptul la statut egal, aşa cum stipulează Declaraţia Naţiunilor Unite, semnată de o sută patruzeci de ţări la Beijing, în 1995. Femeile au avut de parcurs un drum lung, într-o jumătate de secol, de la momentul în care se punea sub semnul întrebării însăşi existenţa orgasmului feminin şi când erau privite ca o proprietate legală (şi o investiţie economică) în cadrul instituţiei matrimoniale şi până la statutul lor actual.
La începutul noului mileniu, femeile încep să se reinventeze, lucrează şi iubesc - cerându-şi dreptul de a respira, experimenta şi descoperi tot ceea ce înseamnă sexualitatea şi iubirea, de a decide, punând condiţii, asupra felului în care îşi exprimă personalitatea, după secole în care au fost nevoite să adopte un rol pasiv-reproductiv în ceea ce priveşte propria sexualitate şi după nesfârşite răstălmăciri publice ale concepţiilor despre sexualitatea feminină. Imaginile despre „noua femeie eliberată sexual" din diversele reviste nu redau fidel ceea ce „sunt", cu adevărat, femeile astăzi.
Rămâne de acoperit o mare distanţă între ceea ce declară femeile că simt din punct de vedere sexual, despre felul în care ajung la orgasm şi imaginile publice care le arată experimentând sexualitatea şi atingând punctul culminant. înregistrările video pe teme sexuale şi pornografia de pe internet continuă să le prezinte pe femei în postura de imitatoare ale bărbaţilor (acţionând ca în fanteziile masculine despre femei): în încercarea de a atinge orgasmul prin acelaşi tip de stimulare ca şi bărbaţii (de exemplu, prin penetrare sexuală), exhibând plăcerea în legătură cu gesturi stereotipe de obţinere a acesteia, tipic masculine, purtând veşnicele obiecte de îmbrăcăminte fetiş „provocatoare" şi, desigur, arătând veşnic tinere.
Presupunerea funcţionează în continuare - în filmele şi înregistrările video pe teme sexuale din ziua de azi (poate şi în mintea noastră?) - actul sexual ar rămâne unica

„modalitate" reală de a face „sex", iar „femeia normală" ar trebui să aibă parte de orgasm exclusiv în timpul penetrării, la fel ca un bărbat. Totuşi, cercetarea aceasta demonstrează că majoritatea femeilor, oricât de mult ar aprecia penetrarea vaginală, au nevoie de o stimulare specifică a vulvei exterioare sau a clitorisului pentru a avea parte din plin de orgasm.

La început...

Cine eram eu când m-am apucat de această cercetare? Eram studentă la universitate, studiind istoria. Cam în aceeaşi perioadă am descoperit mişcarea de emancipare a femeilor: eu şi prietenele mele am luat parte la demonstraţii, am scris pamflete despre „drepturile femeilor" şi despre „dreptul de a primi salarii egale" -şi am discutat pe marginea experienţelor personale. Treptat, ne-am dat seama că propriile noastre corpuri sunt la fel de importante ca şi dreptul de a fi plătite la fel ca bărbaţii - ca femei, avem dreptul de a fi stăpâne pe trupurile noastre. După doi ani am părăsit universitatea, dedicându-mă total acestui studiu.

Cercetarea de faţă începe de la întrebări puse direct femeilor, cărora li s-a cerut să-şi descrie exact senzaţiile avute în urma diverselor activităţi de natură sexuală şi când au atins cel mai des orgasmul.

Societatea ştie de multă vreme că e mai simplu pentru femei să atingă punctul culminant prin autostimulare (masturbare) -decât prin coit - şi că masturbarea este clitoridiană şi exterioară, nu vaginală. Cu toate acestea, femeile sunt condamnate, ca şi când senzaţiile şi nevoile lor ar fi greşite. De exemplu, în secolul XX, deşi Freud şi Kinsey ştiau că femeile au orgasm mult mai uşor prin stimulare clitoridiană (exterioară) decât prin „penetrare vaginală", cei doi au ezitat să ajungă la concluzia logică: e „normal", şi nu „anormal", ca o femeie să atingă punctul culminant prin stimulare clitoridiană exterioară şi că însăşi definiţia actului sexual ar trebui schimbată. în loc să se remarce că societatea oprimă femeile, ei au aşteptat ca femeile să se schimbe; Freud credea că femeile cresc pentru a se „potrivi" şi împlini (din punct de vedere sexual), în timp ce Kinsey era de părere că dacă o femeie a fost măritată o vreme şi avea mai multă experienţă sexuală, ea putea ajunge la acest rezultat. Masters şi Johnson erau convinşi că femeile trebuie să caute un „tratament clinic" pentru disfuncţiile lor sexuale.

Aici, pe baza mărturiilor adunate de la peste trei mii de femei, lucrurile sunt clare: majoritatea ajung uşor la orgasm prin stimularea clitorisului sau a zonei pubiene exterioare (fie singure, fie cu ajutorul altei persoane care le stimulează cu gura sau cu mâna), în timp ce doar o treime din femei experimentează orgasmul în timpul actului sexual, adică prin penetrare sau coit (fără nici o altă stimulare adiţională cu mâna). (Apropo, de ce este descris aproape întotdeauna începutul actului sexual ca „penetrare vaginală"? Nu se poate spune, la fel de simplu, „acoperire peniană"?)

Concluzia: e normal şi nu disfuncţional sau „imatur" ca femeile să atingă orgasmul prin stimulare clitoridiană. Felul în care femeile au parte de orgasm e ceva de remarcat, nu de plâns! Nu femeile suferă de o disfuncţie sexuală, ci societatea, care a avut probleme cu acceptarea şi înţelegerea sexualităţii feminine.
înţelegerea orgasmului feminin s-a îmbunătăţit odată cu publicarea primei ediţii a acestui studiu, în 1976. De obicei, femeile de astăzi nu mai consideră că e ceva „în neregulă" cu ele dacă nu ating orgasmul în timpul actului sexual, deşi îşi doresc adesea să fi fost aşa; cu toate acestea, bărbaţii dau de înţeles de multe ori, prin felul în care se comportă, că e firesc ca femeia să aibă orgasm ca urmare a actului sexual „doar dacă nu cere altceva" - punând femeia respectivă în situaţia neobişnuită de a cere ceva de nenumit, care trebuie să fie „special" de vreme ce nu apare de la sine (aşa cum femeile doresc să ofere penetrare vaginală contra orgasm unui bărbat cu care au raporturi sexuale). Aşadar, există o prăpastie de netrecut între imaginea pe care şi-o fac bărbaţii despre femei şi ceea ce este femeia în realitate - şi această neînţelegere în ceea ce priveşte problemele sexuale face ca emoţiile să fie şi mai fragile decât ar trebui să fie în realitate.

Suntem moderni?

Deşi ne putem considera „moderni" („ştim deja toate astea! Or totuşi... aţi văzut vreodată un film hollywoodian sau o înregistrare video porno care să arate explicit stimularea clitoridiană făcută cu mâna, pentru a obţine orgasmul? Chiar şi în anul 2000 persistă mitul conform căruia doar coitul înseamnă „sex adevărat".
Una dintre teoriile devenite populare în anii optzeci (care a contribuit la perpetuarea acestui mit) susţinea că femeile au un aşa-numit „punct g" în interiorul vaginului, care produce orgasm prin stimulare. Dimpotrivă, studiul din cartea de faţă demonstrează că cel mai important pentru femei n-ar fi „punctul g", ci „punctul c", de la clitoris. Dacă acest „punct g" ar fi existat în realitate, de ce nu au avut parte mai multe femei de orgasm de-a lungul secolelor în timpul actului sexual, atunci când se presupune că acesta este direct atins? De ce nu se masturbează majoritatea femeilor prin intromisiune, încercând să se atingă în interiorul vaginului, în loc să-şi mângâie zona pu-biană şi clitorisul? E clar că femeile aleg ceea ce le face plăcere. Aceasta este singura carte care prezintă dovezi, susţinând dreptul femeilor la stimulare clitoridiană sau exterioară, pu-biană, pentru a obţine orgasmul în timpul actului sexual cu un partener. Volumul nu prezintă doar o nouă teorie în ceea ce priveşte sexualitatea feminină - şi sexualitatea, în genere... ci e singura de acest tip care prezintă dovezi, pornind de la mărturiile femeilor investigate, despre felul în care se masturbează ele, clasificând diferenţele pe baza unui eşantion mare şi divers. Majoritatea femeilor se pot masturba uşor şi în repetate rânduri prin simpla atingere cu toată mâna sau doar cu degetul, pe trup, mângâindu-se pe clitoris şi labiile vulvei, câteodată ceva mai jos de acestea. Oare acest tip de stimulare nu poate fi folosit în

scenariul actului sexual dintre doi oameni? Deşi anumite persoane - mai ales în ultimele două decade - au învăţat să facă acest lucru, o astfel de activitate mutuală necesară atingerii punctului culminant nu prea a devenit subiectul strălucitorului „tratament hollywoodian" al filmelor şi înregistrărilor video, rezervat exclusiv actului sexual prin penetrare.

Nu e nimic anormal - sau inadecvat din punct de vedere sexual - ca o femeie să nu atingă climaxul în timpul „actului**, iar stimularea clitoridiană în vederea obţinerii plăcerii maxime nu e o formă inferioară de sexualitate! Dimpotrivă, stimularea clitoridiană este foarte erotică şi excitantă atunci când este împărtăşită şi ea ar trebui să fie subiect de bucurie şi satisfacţie.

• Această carte a fost prima care a acreditat ideea că instituţia pe care noi o numim sex este o găselniţă culturală, nu doar un dat biologic.

Femeile de astăzi îşi doresc ca partenerul lor să înţeleagă frumuseţea şi modul de funcţionare a clitorisului.

Un termen lipsă

Rămâne de depăşit un blocaj: cum să vorbească cineva despre o asemenea stimulare, să o descrie - sau să o ceară? De ce „stimularea clitoridiană în vederea obţinerii orgasmului" nu are un nume al său? Pare de domeniul fantasticului faptul că modul în care majoritatea femeilor ating orgasmul nu are, de fapt, un nume.

Ne putem gândi la un nume - să-l inventăm, ne-am putea boteza, într-un fel. Există un nume (un fel de nume) dat stimulării orale a clitorisului şi vulvei: „cunnilingus". E mai degrabă lung şi cu rezonanţă latină, un pic cam greu de pronunţat, dar e ceva, totuşi. Cu toate acestea, „stimularea clitoridiană cu mâna în vederea atingerii orgasmului" - cea mai des întâlnită descriere a obţinerii orgasmului, aşa cum arată mărturiile femeilor - nu are nici un nume.

Această lipsă a unui termen care să desemneze stimularea clitorisului până la obţinerea plăcerii de-a lungul aproape întregii (sau chiar întregii?) istorii a Occidentului arată limpede felul în care cultura a încercat să suprime dorinţa femeilor de a-şi cunoaşte propriul corp şi să le distrugă plăcerea şi bucuria.

Un NOU Punct DE VEDERE ASUPRA ANATOMIEI

Anatomia aşa cum nu aţi ştiut că poate fi până acum

Uitându-vă la un desen comandat de mine, de la o doamnă pe nume Suzann Gage, puteţi observa o secţiune prin anatomia intimă a femeii, privită dintr-o parte. Era (şi poate fi în continuare) primul desen în profunzime de acest gen, expunând întregul sistem clitoridian.

De obicei, clitorisul este imaginat ca un mic mugure. Dar ceea ce noi considerăm a fi clitorisul nu este, de fapt, decât partea sa exterioară. Acest mic organ este reprezentat, de fapt, de o reţea interioară mult mai mare.

în acest desen, şi anume, cel mai mare, remarcaţi labiile exterioare ale vulvei, care se opresc chiar în dreptul orificiului vaginal - vaginul nu se află chiar la mijlocul labiilor, aşa cum s-ar crede -, precum şi pe cele interioare, mai reduse ca dimensiuni. în interior se află o întinsă reţea venoasă, care cuprinde sistemul clitoridian şi se umple de sânge atunci când o femeie atinge punctul maxim de excitaţie sexuală.
Este foarte răspândită opinia conform căreia organul genital feminin, clitorisul, este mai mic decât organul genital masculin. Motivul acestei concepţii eronate este dispunerea exterioară a penisului, în timp ce majoritatea părţilor componente ale aparatului genital al femeii se află în interiorul corpului. în plus, penisul, parte a corpului bărbatului, identificat drept „ORGANUL sexual masculin" devine foarte mare în timpul stimulării.
Starea de excitaţie a unei femei este, de asemenea, sesizabilă; e doar mai puţin vizibilă, din cauza poziţionării în interiorul corpului. Schimbările pot trece neobservate, dacă femeia stă, de exemplu, în picioare sau are picioarele apropiate. Cineva care se uită direct la vulvă poate vedea contractarea cărnoasă, plăcută la privit, a labiilor, precum şi ţesuturile tremurătoare din interior.
Structura interioară sau reţeaua creşte foarte mult ca dimensiuni şi volum în interiorul corpului femeii, în aceeaşi măsură în care penisul se umple cu sânge şi se măreşte în cursul excitaţiei.
Există doi corpi în interiorul penisului care, prin umplerea cu sânge, provoacă erecţia. Asemenea corpi există şi la femeie, doar că ei sunt separaţi: unul e localizat în fiecare parte exterioară a vulvei, cuibărit în partea de sus, în interiorul corpului, iar celălalt este chiar deasupra fiecărei labii a vulvei. Atunci când o femeie atinge

Similarităţi între anatomia clitorisului *şi* cea a penisului

Exterior Glugă (trasă înapoi)
Protuberantă pubiană Frenulum
Labie interioară Labie exterioară Capătul uretrei
Capătul dinspre clitoris at vaginului Fourchette
Comisura frontală Gland Canal
Interior
Pelvis Corp cavernos
Corp spongios On stare de excitaţie)
Uretră
Canal vagmal ■Arteră pudică Vena pudică Diafragma pelviană
Sfincter anal
Perineu

Vene **şi** artere principale
Corp spongios (caverne minuscule)
clitorisul în secţiune transversală
Corp cavernos (caverne minuscule)
Piele
Diafragmă urogenitală
Diafragmă pelviană
Canal anal
Gland Os pelvian
Corp spongios
Venă Şi arteră pudică
Sfincter anal

Coccis **Sistemul penian**

Există o interpretare greşită, extrem de răspândită, a anatomiei organelor genitale ale femeii. Ceea ce noi considerăm a fi clitorisul este, de fapt, o parte exterioară a unei structuri mult mai întinse Dimensiunile acestei reţele clitoridiene interioare sunt destul de mari - comparabile cu dimensiunile penisului şi ale testiculelor bărbatului. În interiorul penisului se află doi corpi cavernoşi, de lungimea acestuia, care se umplu cu sânge, producând erecţia. Doi asemenea corpi cavernoşi găsim şi la femeie cu toate acestea, la femeie ei sunt separaţi fiecare extinzându-se pe câte o parte a vulvei, începând cu zona pubiană (clitorisul exterior)! mergând înapoi, pe partea corespunzătoare fiecăruia, a vaginului În timpul orgasmului ei se umplu cu Sânge acoperind toată zona de aceea, vulva femeii îşi măreşte dimensiunile şi devine catifelata, plăcută la pipăit Atunci când se produce orgasmul, sângele e trimis din aceste structuri prin contracţii musculare Cu alte cuvinte, sistemul clitoridian e de aceeaşi dimensiune cu penisul, dar el este interior, în timp ce organul sexual masculin se află la exterior Organele sexuale masculine şi feminine sunt identice în stadiul incipient de dezvoltare a embrionului.

Sistemul clitoridian în timpul excitaţiei

Vedere laterală
Trompă
Fundul uterului
Coloana vertebrală
Col uterin Os
Vezică
Ţesut spongios uretral Os pubian
Ligament de susţinere
Gland Glugă -
Canal Corp cavernos Corp spongios (în stare de excitaţie) Glandă parauretrală
Uretră
Labie interioară
Anus Perineu
Capătul dinspre clitoris al vaginului

Dacă bărbaţii ar putea percepe similarităţile dintre cele două structuri, masculină şi feminină, ar înţelege mult mai uşor tot ce ţine de stimularea clitoridiană. De exemplu, majoritatea bărbaţilor au nevoie de stimulare la vârful penisului pentru a atinge orgasmul, deşi ei simt senzaţia de orgasm la baza acestuia şi în interiorul corpului: stimularea la vârful sensibil şi de jur împrejurul glandului produce senzaţii localizate în interiorul corpului, în acelaşi mod. stimularea zonei exterioare clitoridiene provoacă senzaţii plăcute în profunzime, în interiorul corpului şi al vaginului, culminând în timpul orgasmului.

O versiune a acestui desen a fost introdusă de sistemul public de învăţământ din China, în manualele sale de educaţie sexuală din 1999_2000.

apogeul excitaţiei, aceste două zone - labiile şi ţesuturile din jur -se umplu de sânge, devenind mai mari şi mai catifelate la privit (şi la atingere!). Labiile mari ale vulvei sunt ca două cortine de catifea care se dau de-o parte şi de alta, la intrarea în vagin... De ce sunt cele două structuri care definesc sexualitatea masculină şi cea feminină atât de asemănătoare? Pentru că în stadiul de embrion, viitorii băieţi şi fetiţe sunt identici: tipul de organ sexual al fiecărui bebeluş se diferenţiază abia în luna a treia de sarcină, în pântecele mamei, atunci când intră în acţiune anumiţi hormoni, provocând dezvoltarea organului genital masculin în afara corpului, în timp ce sexul feminin rămâne şi se dezvoltă în interiorul său.

La adulţi, cele două structuri au şi mai multe în comun: cel mai important aspect e că punctele cele mai sensibile la stimulare se află în acelaşi loc. Majoritatea bărbaţilor se stimulează la vârful penisului, dar resimt orgasmul în interiorul corpului, la baza penisului şi adânc în interior.

Vârful penisului este ca partea frontală a vulvei, micul mugure pe care obişnuim să-l numim clitoris. Gândiţi-vă la penis ca la un fel de vulvă verticală sau la vulvă ca la

un fel de penis dispus orizontal, în profunzimea corpului femeii; vârful este zona clitoridiană sau pubisul, iar baza e intrarea în vagin.
Femeilor le place să fie stimulate, de obicei, de jur împrejurul zonei exterioare clitoridiene (zona pubisului), adică spre partea frontală a vulvei (acesta fiind „vârful" sistemului clitoridian, analog cu vârful penisului). Acesta e locul unde preferă să se stimuleze majoritatea femeilor în timp ce se masturbează pentru a atinge orgasmul.

„Cum arăt?"

Cum vă simţiţi privind aceste desene şi citind aceste cuvinte?
Timp de secole, sexualitatea femeii a fost considerată „murdară", „necurată" sau „puturoasă" - de aici termenul latinesc pentru vulvă. Denumirile în limbajul comun sunt, adesea, peiorative: „pizdă", de exemplu, e un cuvânt folosit în înjurături.
Cu toate acestea, aspectul organului genital feminin - vulva -este individualizat şi destul de plăcut, cu o mare varietate naturală în ceea ce priveşte culoarea, forma şi textura. Mulţi consideră că celebrele picturi cu flori ale Georgiei O'Keeffe, expuse în muzeele din toată lumea, sunt de fapt reprezentări simbolice ale vulvei şi anatomiei feminine.
Femeile pot fi mândre de corpul lor. Organele lor genitale, mai ales atunci când sunt excitate şi se umplu de sânge, devin ca un fel de fructe exotice, coapte şi rotunde. Excitaţia, sau această stare de creştere a dimensiunilor organului genital, se numeşte „erecţie" la bărbaţi. La femei, din nou, nu are un nume.
Mirosul vulvei diferă pe măsură ce femeia devine tot mai excitată; e mai „muscat", mai greu, mai puternic. E un miros prea puternic sau unul neplăcut? Chiar dacă unii îl descriu ca aducând cu mirosul de peşte, eu nu pot fi de aceeaşi părere. Consider că nu e o descriere exactă, ci o preluare a unor vechi clişee medievale şi prejudecăţi despre sexualitatea femeii.
De fapt, tind să mă îndoiesc de faptul că asemenea stereotipuri au fost răspândite de cineva care a avut informaţii „de primă mână" despre mirosurile genitale; probabil că au fost mai degrabă inventate de oameni care nu aveau nici un fel de informaţii despre lucrurile femeieşti! Poeţii - fie ei bărbaţi sau femei - au scris despre aromele exotice care influenţează puternic simţurile iubitului, creând o atmosferă grea, un timp şi un spaţiu care le aparţin doar lor.

În LIPSA UNEI DEFINIŢII ADECVATE A SEXUALITĂŢII

Definiţia pe care o dăm sexului este neadecvată, depăşită. Scenariul actului sexual care li se prezintă atât bărbaţilor, cât Şi femeilor („ce ar trebui să simtă" EL..ce ar trebui să facă") este prea rigid, repetitiv şi centrat asupra reproducerii, ca unic scop (În mod ironic, femeile folosesc tehnici de control al reproducerii până după menopauză; bărbaţii utilizează prezervative.)

Pe scurt, definiţia sexului în ultimii două mii de ani (felul în care am instutuţionalizat unii pentru alţii dorinţele erotice şi emoţionale) s-a redus la un scenariu reproductiv rigid. având ca ^eveniment central** actul sexual - coitul. Tot ce pregătea acest act principal („preludiul") era considerat un fel de „încălzire". Chiar şi în zilele noastre, un foarte scurt contact fizic, care să dureze ceva mai mult de un minut, va fi protejat prin prezervativ, cu excepţia situaţiei în care s-ar desfăşura intre iubiţi sau actul sexual ar fi cu intenţie; prietenii nu pot sau pot foarte rar să se plimbe pe stradă ţinându-se de mână. de exemplu
Categoriile „homosexual" şi „heterosexual" sunt extrem de rigide şi reflectă centrarea pe reproducere. În mod surprinzător, aceşti termeni au fost creaţi abia în secolul al XIX-lea (de către sexologii germani). Asemenea categorii sunt fără sens, aşa cum sugera Kinsey în anii cincizeci, propunând ca termenul de „homosexual" să fie folosit ca un adjectiv necesar pentru a descrie „intimităţile fizice dintre bărbaţi" şi nu pentru a eticheta oamenii.
Sexul ar trebui să rămână nedefinit, Ar trebui să includă stimularea clitoridiană la femei, pentru a atinge orgasmul, desigur, dar, dincolo de asta, noi ar trebui să lăsăm sexul fără definiţie, sau s ă - l deconstruim. pentru a putea crea un vocabular individual sau moduri de a atinge altă persoană. Senzaţiile pe care le experimentăm sunt mult mai subtile decât vocabularul anatomic folosit în mod uzual pentru a le exprima. Am putea inventa unele noi – de fapt deja facem asta

PREFAŢĂ LA PRIMA EDIŢIE

Femeile nu au fost niciodată întrebate ce simt în legătură cu propria sexualitate. Cercetătorii aflaţi în căutare de „norme statistice" au pus tot felul de întrebări greşite, din tot felul de motive aberante - şi prea adesea, multe dintre ele au sfârşit prin a povesti ce ar trebui să simtă femeile, în loc să ţintească spre ceea ce simt ele într-adevăr. Sexualitatea feminină a fost văzută mai ales ca un răspuns la cea masculină şi la actul sexual în sine. Rareori s-a specificat pe undeva că sexualitatea feminină ar fi într-atât de complexă în sine, că ar putea reprezenta mai mult decât contrapartea logică a (de fapt, a ceea ce considerăm a fi) sexualitatea masculină. Aceste chestionare au încercat să le întrebe pe femei ce simt, ce le place şi ce cred ele despre sex. Acest lucru nu implică automat ideea că sexul „satisfăcător" ar însemna pentru o femeie doar împlinirea nevoilor ei fizice. „Sexul", aşa cum îl definim aici, e un aspect al unui întreg tablou cultural; locul femeii, oglindită în propria-i sexualitate, reflectă locul său în societate.
Această carte vă prezintă opiniile femeilor care au acceptat să răspundă întrebărilor, cu propriile cuvinte şi în stilul caracteristic. Intenţia noastră a fost să ne cunoaştem mai bine, să ne împărtăşim propria experienţă sexuală, ce simţim despre ea şi să ne

înţelegem mai bine viaţa personală, redefinindu-ne, astfel, sexualitatea şi întărindu-ne identitatea ca femei. Această carte are ca obiectiv stimularea dezbaterii publice şi o reevaluare a temei sexualităţii. Ar trebui să începem să găsim noi modalităţi de interrelaţionare, mai generoase, mai plăcute, care să fie constructive şi de bun augur pentru viitor.
în plus, această lucrare prezintă o nouă teorie asupra sexualităţii feminine, care se dezvăluie treptat, capitol după capitol, şi care poate fi mai bine înţeleasă parcurgând-o gradual, în ordinea capitolelor. Prima jumătate a cărţii e dedicată, în general, unei discuţii despre orgasm, iar cea de-a doua, unei critici a definiţiei sexului, aşa cum a fost el adoptat în cultura noastră.
Experienţa pe care am căpătat-o citind aceste răspunsuri a fost răsplătitoare, caldă şi lămuritoare - pentru mine şi, sper, pentru toţi cei care au citit-o. Tot ceea ce femeile au împărtăşit aici (anonim), cu atâta dragoste şi onestitate, vine din bogăţia experienţei feminine, care e, de obicei, ascunsă, dar care aruncă o lumină asupra curajului lor şi a unui enorm potenţial în viitor.
A fost o onoare să fiu directorul acestui proiect în ultimii patru ani şi e o mare bucurie pentru mine să-i prezint, acum, rezultatele.
SHERE HITE Februarie 1976

ÎNTREBĂRILE PUSE

Organizaţia Naţională a Femeilor* Capitolul NYC 47 East 19 St., NYC 1000

1. ORGASMUL

1.
2.
3.

Aveţi orgasm? Dacă nu, ce credeţi că ar contribui la obţinerea acestei senzaţii?
E important pentru dumneavoastră să aveţi orgasm? V-ar plăcea să faceţi sex şi fără să-l atingeţi? Sexul de calitate implică neapărat şi existenţa orgasmului?
Aveţi orgasm în timpul următoarelor (vă rog, indicaţi dacă acest lucru se întâmplă întotdeauna, de obicei, câteodată, rar sau niciodată):

• Acest proiect a fost realizat în colaborare cu Organizaţia Naţională a Femeilor din New York, capitol în care, ca membru al acesteia, mi s-a dat permisiunea de a folosi numele şi adresa lor la începutul chestionarului, pentru a permite cititorului să-şi facă o idee despre orientarea lor. Altfel, nu a fost vorba de nici un sprijin financiar, deşi orice parte a unui posibil profit pe care l-ar putea aduce acest proiect va fi donată.

Masturbare:_
Act sexual (penetrare vaginală):
Stimulare clitoridiană manuală efectuată de către partener:_

Stimulare orală efectuată de către partener:_
Act sexual şi stimulare manuală clitoridiană:_
Nu am avut niciodată orgasm:_
Vă rugăm să indicaţi de câte ori aveţi orgasm de obicei, prin fiecare dintre stimulările amintite mai sus şi cât durează de obicei. Puteţi adăuga comentarii, dacă doriţi:
4. Vă rugăm să descrieţi ce înseamnă un orgasm pentru dumneavoastră şi ce simte corpul dumneavoastră.?
5. Există mai mult de un singur fel de orgasm? Dacă simţiţi orgasmul prin penetrare vaginală/act sexual, acesta e diferit de orgasmul obţinut fără stimulare? în ce fel?
6. Sunteţi mai excitată înainte sau după orgasm? Aţi putea folosi cuvântul „satisfăcută" pentru a descrie ceea ce simţiţi după orgasm? „Iubită"? „Entuziasmată"? Cuprinsă de o senzaţie de „bine generalizat"? Ce cuvânt aţi folosi în acest caz?
7. Vă simţiţi satisfăcută fizic după un orgasm? Orgasmele multiple devin mai puternice sau mai slabe? Se schimbă locul în care e nevoie de stimulare sau „treceţi uşor" de la un orgasm la altul?
8. Vă rugăm să faceţi o descriere plastică a felului în care corpul dumneavoastră ar fi stimulat mai bine în vederea atingerii punctului culminant.
9. Dacă sunteţi pe cale să atingeţi orgasmul, dar acest lucru nu se întâmplă, din cauza întreruperii stimulării sau a altui motiv similar, vă simţiţi frustrată? Când e pe cale să se întâmple acest lucru?
10. Ce „simptome" corporale aveţi în timp ce experimentaţi orgasmul? De exemplu, corpul dumneavoastră devine tensionat şi rigid sau simţiţi nevoia să vă mişcaţi? în ce poziţie se află picioarele? Care este expresia facială specifică?
11. Credeţi că orgasmul este ceva care „se întâmplă" în corpul dumneavoastră sau e ceva creat de dumneavoastră în corpul propriu?

II. ACTIVITĂŢILE SEXUALE

12. Care credeţi că este importanţa masturbării? Aţi văzut vreodată altă persoană masturbându-se? Cum arăta? Vă puteţi imagina o femeie pe care o admiraţi masturbându-se?
13. Vă place să vă masturbaţi? Fizic? Psihologic? Cât de des?_
Este această activitate urmată întotdeauna/de obicei/-câteodată/rar/niciodată de orgasm?_. Cât ia/cât vă ia de obicei?_. Câte orgasme aveţi de obicei?_.
14. Cum vă masturbaţi? Faceţi-mi, vă rog, o descriere detaliată. De exemplu, ce folosiţi ca stimul - degetele, mâna, o parte a patului etc? Unde anume vă atingeţi? Vă ţineţi picioarele apropiate sau depărtate? Ce secvenţă de mişcări executaţi?
15. Partenerul vă stimulează aria clitoridiană manual? Cum? Acest gest este făcut în vederea obţinerii orgasmului sau ca o modalitate de excitare? Dacă are ca scop

orgasmul, acesta este atins de fiecare dată/de obicei/câteodată/rar/niciodată? E importantă pentru dumneavoastră această formă de sex?
16. Partenerul dumneavoastră vă oferă stimulare orală (cunnilingus)? E această stimulare orală/clitoridiană sau orală/vaginală, sau de ambele feluri? O face în vederea atingerii orgasmului sau pentru excitare? Dacă are ca scop orgasmul, acesta are loc întotdeauna/ deseori/uneori/rareori sau niciodată?_Vă place ceea ce simţiţi?
17. E importantă pentru dumneavoastră stimularea sânilor? în ce fel?
18. Vă face plăcere contactul vaginal/penetrarea? Fizic? Psihologic? Conduce de fiecare dată la orgasm sau deseori/ uneori/rareori/niciodată?
19. Dacă aveţi parte de orgasm prin penetrare vaginală/act sexual, acesta e însoţit şi de alte stimulări? Cum aţi descrie metoda dumneavoastră de obţinere a stimulării clitoridiene pe care o folosiţi în timpul actului sexual: a) un lung preludiu, b) stimulare manuală clitoridiană simultană, c) stimulare indirectă, prin împingere, îmbrâncire, d) „lipirea" sau presarea corpurilor unul de altul în timpul penetrării, e) o altă metodă?
20. Dacă aveţi orgasm în timpul penetrării, ce fel de mişcări preferaţi să faceţi în timpul penetrării pentru a vă amplifica excitaţia - moi sau dure, lente sau rapide, penetrare parţială sau totală, presarea prin înaintare, urmată de retragere sau menţinerea în poziţie liniştită a corpurilor? Ce poziţie preferaţi în vederea atingerii orgasmului? Vă ţineţi picioarele lipite sau desfăcute în timpul orgasmului? Vă folosiţi musculatura vaginală sau orice alt fel de muşchi pentru a atinge orgasmul?
21. Aţi resimţit vreodată un disconfort fizic în timpul penetrări? Aveţi o senzaţie de lubrifiere „potrivită"? Vi se întâmplă să vă simţiţi uneori mai puţin excitată pe măsură ce se continuă actul sexual?
22. Consideraţi că în timpul penetrării relaţia emoţională sau psihologică e mai importantă decât în timpul altor forme de sex? Care este reacţia dumneavoastră emoţională la penetrare?
23. Vă e mai uşor să obţineţi orgasmul prin stimulare clitoridiană dacă actul sexual nu este în desfăşurare? Dacă ar trebui să alegeţi între stimulare clitoridiană şi act sexual cu partenerul dumneavoastră, ce aţi considera mai important? De ce?
24. Vă satisface penetrarea rectală? în ce fel?
25. Ce alte forme de sex non-genital sunt importante pentru dumneavoastră (de exemplu, îmbrăţişarea sau sărutul? Discuţia intimă? Privitul în ochii celuilalt? Amuşinarea partenerului?). Vă plac aceste activităţi la fel de mult ca penetrarea obişnuită, genitală? Cel mai satisfăcător sex e cel genital?

III RELAŢIILE

26. Spuneţi care dintre următoarele aspecte sunt sau au fost relevante pentru dumneavoastră:

în cazul în care sunteţi *căsătorită,* de câţi ani aţi făcut nunta? Vă place să fiţi măritată? Care este efectul acestui statut asupra sexului? Aţi avut „experienţe extramaritale" (cât de multe şi pentru cât timp)? Dacă răspunsul e pozitiv, care a fost efectul acestora asupra dumneavoastră, ca persoană, şi asupra căsniciei dumneavoastră? Aceste experienţe au fost de tip „căsnicie liberă" sau nu au fost aduse la cunoştinţa partenerului? Care este părerea dumneavoastră despre conceptul de „căsnicie liberă"?
Dacă sunteţi *singură,* vă place această condiţie? Sau vi se pare dificil de suportat? Vă gândiţi la singurătate ca la o condiţie temporară sau ca la un mod fundamental de a trăi? Aveţi des experienţe sexuale? De ce tip?
Dacă aveţi un *partener constant de sex* (necăsătorit), cum se compară această condiţie cu alte forme de viaţă pe care le-aţi încercat? V-ar plăcea, mai degrabă, să fiţi măritată? Consideraţi această situaţie ca fiind temporară sau permanentă? Vă simţiţi bine aşa?
Dacă sunteţi *lesbiană* (aveţi contacte sexuale cu femeile), vă rog, răspundeţi la întrebările precedente care vi s-ar putea aplica şi dumneavoastră, dar şi la următoarele: De câţi ani aveţi relaţii fizice cu femeile? Cum vi se par relaţiile fizice cu femeile în comparaţie cu cele cu parteneri de sex opus (sau încercaţi să le comparaţi, în cazul în care nu aţi avut niciodată relaţii sexuale heterosexuale)? Din punct de vedere fizic. Psihologic. Vă rog, încercaţi să descrieţi cum decurge relaţia sexuală cu o femeie, pentru că această informaţie nu este extrem de accesibilă.
Dacă *locuiţi încă acasă,* cu părinţii sau familia extinsă, descrieţi cum v-au afectat regulile de interdicţie a sexului, ca femeie tânără? V-au protejat sau v-au afectat sau ce altceva? Preferaţi să aveţi mai multe sau mai puţine reguli restrictive în ceea ce priveşte sexul? Părinţii şi rudele apropiate sunt interesaţi să discute cu dumneavoastră despre sex în mod realist? Prietenii? Profesorii? E o problemă pentru dumneavoastră să obţineţi informaţii pe această temă? în final, dacă aţi avut relaţii sexuale cu un partener, părinţii au aflat despre acest lucru? Cum au reacţionat la auzul veştii?
în cazul în care încă *nu aţi avut contact sexual cu un partener,* cum credeţi că poate fi această experienţă? Ce senzaţie fizică aţi experimentat până acum?
Dacă sunteţi *fără* **partener** (trăiţi în celibat, adică nu aveţi nici un fel de relaţii sexuale, exceptând, poate, masturbarea), cum vi se pare acest stil de viaţă? L-aţi recomanda unei alte femei? Cât timp plănuiţi să rămâneţi în această condiţie?
27. Ce „stil de viaţă" credeţi că ar fi ideal pentru dumneavoastră? Perioade prelungite de monogamie? Doi, trei sau poate patru parteneri constanţi? Relaţii sexuale întâmplătoare? Perioade relativ lungi de lipsă totală de sex? „Alternarea" acestora? Sau un alt stil care nu a fost menţionat încă?
28. Ataşaţi un scor următorilor termeni, în ordinea crescătoare a importanţei în ceea ce priveşte sexul (1, 2, 3 etc), adăugând comentarii la fiecare, dacă este cazul:

- pasiune
- legătură romantică
- prietenie
- iubire deloc romantică (implicare profundă)
- o legătură de lungă durată, căsătorie
- a fi „îndrăgostit"
- raţiuni economice
- ostilitate şi sentimente de furie

29. Descrieţi prima senzaţie pe care aţi avut-o când v-aţi îndrăgostit. Cum v-aţi simţit? Cum s-a dezvoltat şi a înflorit sau cum s-a destrămat relaţia? Dacă aţi avut ocazia să vă îndrăgostiţi mai mult de o dată, consideraţi că există un model de progres emoţional care apare în relaţiile pasionale sexuale?
30. Cum au fost cele mai profunde relaţii avute atât cu bărbaţi, cât şi cu femei? în ce măsură au fost satisfăcătoare, nesatisfăcătoare? Din punct de vedere emoţional? Fizic?
31. Care este cea mai arzătoare dorinţă într-o relaţie cu o altă persoană?

IV. STADIILE VIEȚII

32. Câţi ani aveaţi când v-aţi masturbat prima oară? _. Aţi avut orgasm?_. Aţi descoperit singură fenomenul, l-aţi învăţat de la altcineva sau cum s-a întâmplat?
33. Ce vârstă aveaţi când aţi avut prima dată orgasm cu altă persoană? _. în cursul cărei activităţi?_.
34. Ce aţi gândit în legătură cu „pierderea virginităţii"? V-a durut în vreun fel sau aţi sângerat? Ce vârstă aveaţi?
35. Vă puteţi aminti senzaţiile fizice de tip sexual din timpul copilăriei? Gimnaziului? Liceului? în ce constau acestea?
36. Consideraţi că sexualitatea din copilărie şi adolescenţă ar trebui reprimată? De ce sau de ce nu? De ce credeţi că este reprimată acum?
37. Aţi resimţit emoţii de tip sexual faţă de membri ai familiei dumneavoastră? Fraţi şi surori? Părinţi? Copiii dumneavoastră (dacă situaţia vi se potriveşte) v-au arătat răspunsuri sexuale la atingerea dumneavoastră sau aţi resimţit senzaţii fizice de natură sexuală faţă de ei? Cum aţi reacţionat?
38. Graviditatea şi naşterea au prezentat aspecte sexuale pentru dumneavoastră?
39. Aţi avut contact sexual cu persoane ceva mai tinere sau mai în vârstă decât dumneavoastră? Aţi simţit că e ceva diferit, în orice fel, fie sub aspect fizic, fie psihologic, faţă de experienţele sexuale pe care le-aţi avut înainte?
40. Cum credeţi că afectează înaintarea în vârstă activitatea sexuală? Credeţi că dorinţa sexuală creşte sau scade cu vârsta sau că rămâne la fel de intensă? Plăcerea de a face sex? Au aceste aspecte vreo legătură cu vârsta partenerilor?

41. Credeţi că menopauza ("schimbarea vieţii") afectează sexualitatea, din punct de vedere fizic sau psihologic? în ce fel? Afectează reacţiile partenerului în ceea ce vă priveşte?
42. Dacă aţi suferit o operaţie de histerectomie, v-a afectat senzaţiile sau emoţiile de natură sexuală? Fizic? Psihologic? în ce fel?
43. Care sunt vârsta dumneavoastră şi *background-ul* - ocupaţia, studiile, educaţia, rasa sau orice alt aspect al identităţii personale pe care îl consideraţi important de menţionat?

V. În Plus

44. Contactele fizice cu bărbaţii au urmat un curs similar? Care a fost acela? (în ce fel au făcut sex cu dumneavoastră acei bărbaţi)?
45. Este (sunt) partenerul (partenerii) dumneavoastră sensibil(i) la stimularea care vă place? Dacă nu, le-o cereţi sau vă stimulaţi dumneavoastră? Vi se pare ceva ruşinos să faceţi asta?
46. Aţi simţit vreodată nevoia de a vă masturba pentru a obţine senzaţia de orgasm după ce aţi „făcut dragoste"?
47. Vi se pare adesea că partenerul (partenerii) dumneavoastră nu se implică emoţional în timp ce faceţi sex? Sau ce fel de răspunsuri emoţionale primiţi, cel mai adesea, de la partenerul (partenerii) dumneavoastră?
48. Aţi simulat vreodată orgasmul? în timpul căror activităţi sexuale? în ce condiţii? Cât de des?
49. V-a fost vreodată teamă să refuzaţi pe cineva, de frică să nu „facă o scenă" sau să „strice lucrurile"? Dacă da, cum v-aţi simţit în timpul actului sexual? Aţi putea numi această situaţie „un viol"?
50. Ce credeţi despre *fellatlo* (stimularea cu gura a penisului)? Consideraţi că este suficientă pentru a avea orgasm? Ce credeţi despre *cunnilingus* (stimularea clitoridiană cu gura)?
şi. Ce părere aveţi despre zona dumneavoastră genitală şi despre vagin? Credeţi că sunt urâte sau frumoase? Că miros bine sau neplăcut? Ce alte părţi ale corpului vă plac sau vă displac? Vă simţiţi bine dezbrăcat în compania altei persoane?
52. Aveţi fantezii (în timpul masturbării sau al actului sexual cu un partener)? Vă gândiţi la imagini prin puncte sau vizualizaţi ceva specific? în ce constau acestea?
53. Ce credeţi despre sado-masochism (dominaţie-supunere)? Aţi experimentat vreodată aşa ceva?
54. Ce cărţi despre sex aţi citit? Ce credeţi despre ele?
55. Ce credeţi despre „revoluţia sexuală"?
56. Consideraţi că sexul poate influenţa, în vreun fel, politica?

57. A rămas vreun subiect neacoperit de chestionar pe care aţi dori să-l discutaţi? Dacă da, vă rog să-l ataşaţi aici.
58. De ce aţi acceptat să răspundeţi la acest chestionar (motiv pentru care vă mulţumim!), de unde aţi aflat despre el sau de unde aţi făcut rost de el? Şi cum v-a plăcut?

RĂSPUNSURI

„De ce aţi răspuns la acest chestionar?"

„Am răspuns la acest chestionar pentru că a venit timpul ca şi femeile să vorbească despre propria sexualitate. în ceea ce priveşte satisfacţia pe care am încercat-o completându-L nu pot spune decât că am simţit o mare uşurare când lucrurile acestea au ieşit, în cele din urmă, la iveală. Mie, una, cel puţin, mi se face rău când văd ce au bărbaţii de spus despre sexualitatea mea."

„Acesta a fost un chestionar grozav. Mi-a făcut plăcere să mă gândesc la felul în care simt aceste lucruri. Femeile au nevoie să comunice una cu alta mai mult, pentru că ne putem dărui atâtea una alteia. Am învăţat o groază de lucruri despre propria mea sexualitate pe calea cea mai dură, dar nu trebuie să fie la fel de greu şi pentru altele. E mai uşor să împărtăşeşti."

„Sunt recunoscătoare pentru că acum pot, în sfârşit, să spun ce cred cu adevărat despre sex şi despre viaţa mea sexuală. Nu am cu cine să vorbesc şi nu are cine să mă înţeleagă, dar acum mă simt bine, ca şi când mi s-ar fi ridicat o piatră de pe inimă. Mă simţeam de atâta vreme împovărată, că eram pe cale să explodez."

„Am răspuns pentru că îmi plăcea ideea - şi anume că, în sfârşit, un grup de femei ca noi sunt în stare să spună ce le place şi ce nu, ce ne dorim şi ce nu. M-am săturat să-mi spună bărbaţii ce să îmi doresc şi ce să simt, în ce constă sexualitatea mea sau cum ar trebui să fie ea. Eu nu aş încerca să spun niciodată unui bărbat ce să sinntă, pentru că nu am de unde să ştiu ce senzaţii încearcă."

„Pentru că eu cred că rezultatele sale vor fi importante. Şi atât timp cât e anonim şi scris, şi nu oral, cel care-l completează poate să fie cinstit fără să se simtă prost. Mi s-ar părea neplăcut să fiu nevoită să spun toate aceste lucruri unei alte persoane şi sunt convinsă că multe femei simt acelaşi lucru. Mi se pare extrem de important ca toate femeile să ştie ce experimentează majoritatea femeilor obişnuite, nu doar ceea ce simt cele care sunt mai dezin-hibate din punct de vedere sexual, cum ar fi cele care nu se simt deranjate să-şi povestească în public aventurile sau cele care reuşesc să acţioneze într-o situaţie de laborator. Eu nu cred că aceste femei mai dezinhibate reprezintă o majoritate. Şi dacă le putem ajuta pe cele rămase, printre care ne numărăm şi noi, trebuie să ştim prin ce trece femeia *normală,* cea cu care ne putem identifica toate."

„Am răspuns la acest chestionar pentru că am sperat ca în acest fel el să fie un reper pentru celelalte femei şi ca ele să nu fie nevoite să treacă prin aceleaşi experienţe prin care am trecut eu. Nu vreau să se simtă «frigide», «nepotrivite» sau «în neregulă». Deşi s-a scris mult despre sexualitate, mulţi psihiatri, psihologi şi alţi specialişti sunt încă prea scorţoşi şi în necunoştinţă de cauză pentru a fi, cu adevărat, de ajutor. Chiar şi în

marile zone metropolitane, cei mai importanţi specialişti ai departamentelor de psihologie ale universităţilor, de exemplu, încă nu consideră necesar ca femeile să experimenteze orgasmul! Propriul meu medic ginecolog dintr-o mare zonă metropolitană, acum şase ani, mi-a spus că orgasmul o să vină «când o să-l caut mai puţin». Mă bucur că nu am stat liniştită, pe spate, aşteptându-l!"

„Mi-a plăcut mult acest chestionar. Am descoperit multe despre mine, dar puţine îmi sunt cu adevărat clare, după ce le-am consemnat. Nu am crezut că o să-mi ia atât timp, dar cred că a meritat efortul. Mi-ar plăcea să păstrez o copie a acestuia şi pentru mine, dar cred că, dacă ar găsi-o soţul meu, l-ar răni prea mult şi nu vreau să fac asta, pentru că a fost bun cu mine. Mi-aş dori să fie mai receptiv la cauza femeilor, dar asta e situaţia. Sper ca răspunsurile mele să fi fost de ajutor."

„Am răspuns pentru că mi-ar plăcea să îmbogăţesc cunoştinţele despre noi şi el părea să fie o abordare potrivită pentru a defini sexualitatea feminină, într-o manieră care să nu teoretizeze. Sunt convinsă că răspunsurile pe care le veţi primi vor reprezenta mai mult decât informaţiile pe care le obţineţi de la ginecologii şi analiştii bărbaţi în legătură cu sexualitatea feminină. Avem nevoie să ştim, dar nu reuşim să ne atingem scopul din cauza atâtor studii făcute de bărbaţi. Mi-au plăcut întrebările - m-au făcut să apelez la introspecţie pentru a medita asupra lor."

„Cred că mi-am dorit să împărtăşesc cuiva ce simt cu adevărat şi să fac public acest lucru. Aş vrea să ştiu mai multe despre sex, dar majoritatea cărţilor pe care le-am citit nu mi se par foarte cuprinzătoare. Nu răspund la întrebări esenţiale. Nici prietenele mele nu ştiu răspunsurile. La vârsta noastră (eu am optsprezece ani -aproape nouăsprezece) suntem în ceaţă în ceea ce priveşte sexul."

„A fost o experienţă grozavă! Era vorba despre viaţa *mea* sexuală, nu despre cum aş putea satisface un bărbat!"

„Soţul meu a parcurs chestionarul - dar nu şi răspunsurile mele -Şi o să încerc să discut temele propuse cu el, deşi unele vor fi dureroase. Am vrut totuşi ca în primul rând să răspund la ele, fără să fiu influenţată de nici un comentariu venit din partea lui. Poate că vom descoperi mai multe despre ceea ce-şi doreşte şi simte fiecare dintre noi, deşi nu acesta este scopul chestionarului."

„Am răspuns la el ca şi cum aş fi apelat la o formă ieftină de terapie, dar şi pentru experienţa introspecţiei. Mă bucur că am făcut asta, căci aşa am reuşit să asociez modele la care nu mă gândisem înainte, în ciuda faptului că meditez intens la aceste lucruri. Parcurgându-l, aş vrea să o iau de la început, să scriu din nou şi să explic, şi chiar să mă calific în aşa ceva - deşi probabil că nu aş face o treabă mai bună a doua oară, doar ceva diferit -, am descoperit numeroase contradicţii şi inconsistenţe şi lucruri complexe în felul meu de a gândi. Cred că acest chestionar este conceput pentru femei care au făcut în repetate rânduri sex şi au avut mai mulţi parteneri; simt

cumva nevoia să mă apăr, pentru că eu am avut multă vreme un singur partener. Dar, una peste alta, vă mulţumesc mult - nu obişnuiesc să-mi petrec zilele scriind zece pagini despre propria sexualitate şi acesta a fost un motiv bun să o fac."
„Un lucru e cert: întrebările m-au făcut să mă gândesc la mine! M-am simţit destul de încurcată răspunzând la chestionar, gândindu-mă în anumite momente că unele erau prea personale -dacă nu ar fi fost anonim, nu aş fi putut răspunde. Am învăţat mai multe decât credeam despre mine."
„Am răspuns pentru că mi s-a părut o modalitate potrivită de a vorbi cu mine însămi; doar incidental, v-am împărtăşit şi vouă câte ceva din ceea ce mă priveşte doar pe mine. Acum mă bucur că am făcut asta. Am ţinut un jurnal timp de paisprezece ani, fără să fiu în stare să scriu deschis în el despre viaţa mea sexuală. Acum am reuşit să dezvălui lucruri ascunse, despre care, în alte condiţii, nu aş fi suflat nici o vorbă!"
„Ceea ce îmi place cel mai mult este gândul că mă adresez altor femei."
„Sunt recunoscătoare pentru că nu trebuie să semnez chestia asta, deoarece s-ar întâmpla o adevărată catastrofă dacă materialele ar ajunge unde nu trebuie. Nu pot să spun că mi-a plăcut să răspund la întrebări, cred că aş muri de ruşine dacă ar trebui să vorbesc cu cineva despre asta. Dar în felul acesta nu mă deranjează. Singurul motiv pentru care o fac este că pot fi de ajutor altcuiva cu lucrurile spuse de mine."
„Am plâns când am parcurs prima dată chestionarul. Mint de atâta vreme în legătură cu această temă... Am reuşit să înţeleg asta, dar mi-am dorit să-l completez pe tot, pentru a scrie tot. Nu mă îndoiesc că veţi ajuta multe femei în felul acesta, iar publicarea rezultatelor le va sensibiliza pe multe altele, ca mine, care vor citi adevărul pe care nu se încumetă să-l rostească singure."
„Am avut o experienţă interioară intensă, răspunzând, mi-am revăzut în minte trecutul şi sexualitatea. Tot ce pot adăuga este că ocoleşte zona femeilor acti’ve sexual, care «îmbătrânesc» şi care găsesc satisfacţii în intinnitatea unei relaţii amoroase sau în afara acesteia."
„Am vrut să fiu sigură că veţi dispune astfel şi de mărturia mea în chestionar. Mi-a fost greu să răspund, dar am făcut-o în speranţa că ceea ce am de spus va ajunge şi la altcineva."
„Am considerat că mărturia cuiva care a avut parte de un început lent şi convenţional în viaţa intimă vă va fi de folos. Nefiind obişnuită să mă eschivez, a trebuit să mă forţez să fiu francă în răspunsurile da’te. Dar a meritat."
„Doresc să particip la orice le poate ajuta pe femei să-şi definească sexualitatea în termeni personali, pentru a avea mai mult control asupra propriei vieţi."
„După ce am umplut teancuri de hârtie, să mă întrebaţi de ce
am răspuns la asta? Ha! Pentru că eu cred că toţi oamenii, indiferent de vârstă şi experienţă, trebuie să fie mai deschişi şi mai cinstiţi şi să înveţe unii de la alţii. Unii

tineri cred că le ştiu pe toate în materie de experienţă sexuală. Dar au multe de învăţat!" „Pentru că eu cred că nu există suficiente da'te despre femeile septuagenare, nici suficientă atenţie pentru situaţia văduvelor. La vârsta mea şi fără responsabilităţi nu-mi doresc să mă căsătoresc, dar simt în continuare dorinţa de a face sex. De asemenea, acum doi ani am suferit o operaţie pe cord, care m-a reîntinerit. îmi doresc să trăiesc la întreaga mea capacitate." „Am o fată de douăzeci şi trei de ani, căreia îi datorez încă
multe în ceea ce priveşte dezvăluirea adevărului. Aşa că ceea ce voi spune aici este pentru ea pentru toate femeile tinere." „Am văzut un anunţ în ziar şi m-am gândit că v-ar interesa opiniile unei femei de vârstă mijlocie în ceea ce priveşte atitudinea ei faţă de sex. întrebări interesante, provocatoare; la unele mi-a fost mai greu să răspund, pentru că nu m-am pus niciodată în situaţiile respective. Nu aş fi răspuns sincer în lipsa protecţiei oferite de anonimat şi nu aş fi fost atât de atentă, dacă el nu era alcătuit din întrebări cu răspunsuri multiple. în cea mai mare parte, mi-a făcut plăcere să-mi urmăresc reacţiile la situaţiile propuse; dar majoritatea întrebărilor referitoare la masturbare mi s-au părut deranjante... ceea ce sugerează că nu m-am confruntat cu sentimentele legate de acest subiect. Şi dacă nu am depăşit propriile mele inhibiţii, le voi transmite oare şi copiilor?"
„Am mai citit până acum rezultatele a şase chestionare pe teme sexuale şi toate femeile păreau fericite, adaptate şi deţinând controlul, adică toate au avut parte de orgasm. M-am simţit singură, lăsată deoparte şi ciudată. Am răspuns la chestionar pentru că mi-am dorit să aflaţi şi situaţia uneia ca mine, care încă se confruntă cu această problemă - dar care nu renunţă aşa de uşor, fără luptă, la ea!"
„Acest chestionar a fost greu de completat. M-am simţit în ceaţă, confuză. Nu mi-am dorit să mă confrunt cu ceea ce este greu de privit înlăuntrul meu. Nu m-am simţit la fel de lucidă sau de fericită cu răspunsurile pe care le-am dat, ca atunci când scriu. De obicei, am mintea limpede când scriu. Mă pot exprima clar, introspecţia e bună, pentru că scriu des, dar nu aici. Aici mi-a fost greu. Dar mi-am dorit să aud de femei care sunt în aceeaşi situaţie ca şi mine sau au trecut prin aceleaşi porcării şi asta părea să fie singura cale de a face asta."
„Neavând parte de orgasm, mă gândesc la sex adesea şi acest lucru cere multă energie. Aşa că m-a ajutat să mă simt puţin mai bine şi mi-a dat şansa să-mi exprim frustrările."
„Am răspuns pentru că mi se pare important ca punctul de vedere al femeilor să fie făcut public. Am citit multe dintre cărţile despre sex disponibile şi toate sunt scrise de bărbaţi, pentru bărbaţi. Mi-aş dori să-l întreb pe doctor Freud câte orgasme a avut doamna Freud? Şi doctor Reuben e un alt personaj căruia i-aş pune aceeaşi întrebare."

„Cred că e important ca informaţia de primă mână despre sexualitatea feminină să fie pusă la dispoziţia altor femei. A venit vremea să ne înţelegem una pe cealaltă, în loc să ne străduim să-i înţelegem doar pe bărbaţi."
„De fapt, să răspund la întrebări a fost un efort pentru mine; am făcut-o cu greu, ca să ajut şi alte femei."
„Consider că datorez mişcării de emancipare a femeilor multe pentru satisfacţia mea sexuală, pe care nu aş fi putut-o descoperi în alt fel. De aceea am completat acest chestionar. Sper să zguduie din temelii presupunerile şi prejudecăţile bărbaţilor "
„M-a pus într-o situaţie inconfortabilă. mai ales acele întrebări la care nici nu am răspuns Dar consider că e un corpus important de cunoştinţe, aşa că m-am străduit să răspund cinstit. Cred cu toată puterea că educaţia sexuală a femeilor va fi unul dintre acei factori unici, esenţiali, pentru eliberarea noastră De aceea am răspuns "
„De ce am răspuns? Dumnezeu ştie, s-au scris deja multe lucrări despre sexualitatea feminină, toate ziarele sunt pline cu aşa ceva, aşa că multe din părerile mele apar aici, nu cred că mai am ceva de învăţat. Vă întrebaţi, poate, ce m-a determinat să completez chestionarul? Am vrut să-mi limpezesc mintea şi să-mi scriu toate gândurile despre ceea ce înseamnă sexualitatea pentru mine. M-am aşezat cu ele în minte la birou, după miezul nopţii, când toată lumea dormea, reflectând la cele scrise "
„V-am scris pentru că am citit o grămadă de lucruri în tot felul de ziare şi reviste despre sexualitate, până când mi s-a făcut greaţă de prostiile astea. Eu cred că ar trebui să ne întoarcem la perioada în care obiceiurile noastre sexuale nu deveniseră teme de discuţie la modă în media Avem multe să ne spunem, mai ales una alteia, şi-mi doresc să particip la acest efort (colectiv). Sper ca ceea ce am scris aici să fie de folos şi altor femei, chiar dacă e vorba doar despre experienţa mea ".

ANALIZA RĂSPUNSURILOR

Una dintre femeile care au răspuns la chestionar a scris: Deşi cred că acesta e unul dintre cele mai fascinante chestionare pe tema sexualităţii pe care l-am completat, nu prea ştiu cum se va compila un studiu tip eseu din el, într-o formă cursivă." Dacă nu i-aş fi scris coordonatorului meu de proiect, specialist în metodologia ştiinţelor sociale, cu siguranţă mi-ar fi fost mult mai greu. De fapt, a fost atât dificil, cât şi crono-fag, dar rezultatele au făcut să merite efortul investit. Au fost, probabil, peste 13 000 de ore investite de femei în analiza răspunsurilor, la care se adaugă alte 10 000 de ore necesare celor care au completat chestionarul.
în mod specific, informaţia a fost analizată după cum urmează: la început, s-a realizat o rubrică pentru fiecare întrebare la care s-a răspuns. Fiecare răspuns al unei persoane a fost analizat, apoi trecut în tabel (care se întindea pe mai multe pagini),

în dreptul numărului său de identificare. Numeroasele zile necesare pentru a copia cele 1 844 de răspunsuri la fiecare întrebare au fost foarte valoroase, pentru că ne-au pus la dispoziţie un interval de timp extensiv pentru a reflecta la conţinutul acestora. Imediat ce tabelele au fost completate, a urmat un proces relativ simplu, deşi tot consumator de timp, de clasificare a răspunsurilor. Tiparele cel mai des întâlnite au început să iasă la iveală în timpul procesului de copiere, astfel încât categoriile s-au format mai mult sau mai puţin de la sine. Apoi graficele au fost realizate prin calcularea numărului total de femei din fiecare categorie, urmărind care dintre citatele reprezentative să fie selectate. Procedura a fost aplicată fiecăreia dintre cele cincizeci şi opt de întrebări ale chestionarului.
în plus, o rubrică separată a fost păstrată pentru a afla cât de mult din informaţia altor rubrici a fost codificată pentru fiecare femeie în parte, incluzând tipul preferat de stimulare, tipul de masturbare, numărul de orgasme dorite, vârsta şi mulţi alţi factori. Această rubrică, anexată ca un fel de calculator individual, a stat la baza numeroaselor aserţiuni din capitolele despre orgasm, actul sexual şi stimularea clitoridiană.

FINANŢAREA PROIECTULUI

Nu a existat nici un fel de bursă din partea vreunei fundaţii sau alt fel de sprijin financiar. Nu aufost necesare alte fonduri, deoarece printarea nu ne-a costat nimic. Din fericire, există o tipografie liberă (Come! Unity Pre'ss) în New York, care lasă spaţiu tipăriturilor non-comerciale în schimbul oricărei donaţii pe care ţi-o poţi permite, atâta vreme cât materialul tipărit este gratuit pentru toată lumea.'
în cele din urmă am tipărit toate cele 100 000 de chestionare la această tipografie, cu ajutorul celorlalte femei, în mai multe culori şi pe mai multe tipuri de hârtie, inclusiv cea folosită la cardurile de scoruri bingo. Astfel, până când a început analiza informaţiilor, majoritatea costurilor experimentului, pe lângă hârtie şi plăţile moderate făcute tipografiei, au fost reprezentate de cheltuielile de expediţie, pentru că s-au trimis peste 75 000 chestionare prin poştă.
Cu cât proiectul devenea mai amplu, cu atât era mai evident că cel mai bine era ca rezultatele să fie puse la dispoziţia celor interesaţi într-o carte. *The Sexual Honesty by' Women for' Wometi (Onestitatea sexuală din partea femeilor, pentru femei)* a fost o încercare timpurie de a împărtăşi aceste răspunsuri într-o formă ieftină de carte, cu coperte normale, din carton. Totuşi, deoarece cărţile cu coperte simple nu se bucură de aceeaşi atenţie ca acelea cu coperte din carton tare (în termenii publicităţii sau ai recenziilor de cărţi), se pare că, pe termen lung, informaţiile din cărţile tip hardcover ajung la un număr mai mare de oameni. în ceea ce priveşte contribuţia la finanţarea acestui proiect, avansul la cartea *Onestitatea sexuală* a fost,

• Desigur, chestionarele au fost gratuite, iar cartea *Sexual Honesty {Onestitatea sexuală)* a fost pusă la dispoziţia tuturor celor care mi-au scris pentru ea. Din nefericire, prezenta lucrare nu poate fi oferită gratuit, dar multe din capitolele N.O.W, au copii gratuite, pentru ca toţi cei interesaţi, membri sau nu, să aibă acces la ea, desigur, mic şi nu a ajuns decât pentru tipărirea continuă şi

trimiterea chestionarelor. Avansul generos, oferit prin amabilitatea Reginei Ryan, ne-a dat răgazul necesar pentru analizarea răspunsurilor. Datoria mea faţă de Regina Ryan este enormă. Fără înţelegerea perceptivă a proiectului şi fără credinţa ei în importanţa acestuia, arătată încă de la început, alături de judecata fără greş manifestată în atâtea momente ale muncii noastre, roţile progresului s-ar fi împotmolit nu o dată pe parcursul desfăşurării lui.
S-a întâmplat să fie necesare unele împrumuturi de la prieteni, dintre care unii s-au îndatorat la rândul lor. Pentru această susţinere deosebit de importantă a proiectului doresc să le mulţumesc lui Cecile Rice, Michael Wilson şi lui Virginio Del Toro. Cu toate acestea, având în vedere că împrumuturile trebuie returnate şi că avansurile pentru carte sunt, la rândul lor, un fel de împrumut, oamenii care vor cumpăra această carte vor finanţa proiectul, pe termen lung, în cel mai concret mod cu putinţă.

FEMEILE CARE Au CONTRIBUIT

Au fost multe persoane care au contribuit la acest proiect şi le sunt recunoscătoare tuturor. Mă simt îndatorată faţă de Veronica di Napoli, care prin inteligenţa, timpul şi resursele ei, m-a ajutat timp de doi ani, nu doar pregătind şi analizând datele, ci şi în multe alte aspecte problematice ale proiectului. Ea a făcut cu putinţă punerea la dispoziţie a unor fonduri pentru proiect, în momente critice, când era nevoie de ele, motiv pentru care îi transmit cele mai calde mulţumiri ale mele. Dylan Landis, de asemenea, a consumat cantităţi uriaşe de energie şi timp pentru acest proiect, aşteptând un an ca să-şi primească banii cuveniţi. Fără ajutorul lor, cartea ar mai fi avut nevoie, fără îndoială, de încă doi ani pentru a apărea. Alte femei, care au muncit cu eforturi uriaşe şi cu mare dăruire timp de ore şi săptămâni, contra unor sume simbolice, spre sfârşitul proiectului, au fost: Claire Cowdery, Helen Ferraioli, Maria Finchen-cko, Diane Maller, Ruth Matthews, Susan Olup, Andrea Selkirk, Julia Spears şi Carol Timko. Tuturor le trimit mulţumirile şi salutările mele.
Multe alte persoane au ajutat, în diferite feluri, inclusiv Sydelle Beiner, Jan Crawford, Stefanie Erickson, Heather Florence, Polly Kellog, Helen Kirschner, Barbara Love, Carol Lowenberg, Naomi Mankes, Mercure, Frances Moulder, Trudy Rosen, Joyce Snyder, Laura Spadicini, Lee Walker, Vicki Wilson, C.K. Yearley şi Sara Zarem. Aş dori, de asemenea, să-i mulţumesc lui Dorothy Crouch pentru excelenta ei susţinere a proiectului, încă de la începutul său. în plus, mă simt profund recunoscătoare faţă de Barbara Seamăn, pentru cartea sa, *Free and Female (Liberă şi femeie),* ca şi pentru susţinerea sa entuziastă şi încurajările oferite pe toată durata proiectului, care m-au ajutat enorm şi mi-au oferit un adevărat exemplu de ajutor frăţesc.
Aş dori să mulţumesc femeilor care au realizat această carte. Nu doar chestionarele au fost tipărite de femei, iar răspunsurile analizate tot de ele, dar unele dintre ele, extrem de talentate, au contribuit la apariţia acestei cărţi. Din nou, fără Regina Ryan

oricine s-ar putea întreba care ar fi fost soarta acestei cărţi. De aceea, nu îi pot mulţumi îndeajuns pentru asta. Pas cu pas, critica ei a fost valoroasă, iar viziunea ei pe termen lung şi entuziasmul privind proiectul mi-au pus la dispoziţie o sursă inepuizabilă de energie şi multe încurajări. Prezenţa lui Lindy *Hess* a fost, de asemenea, importantă pentru apariţia acestei cărţi, şi merită multe laude şi încredere pentru munca şi talentul său direcţionate în numeroase direcţii, ca şi pentru critica sa inteligentă şi atent aplicată conţinutului cărţii, care a influenţat mult forma finală a acesteia. A fost de un enorm ajutor şi extrem de amabilă şi îi sunt foarte recunoscătoare. Suzi Arensberg a luat pe umerii săi titanica muncă de culegere şi editare a manuscrisului şi a făcut acest lucru într-o manieră extrem de sensibilă, aplicată şi atentă. Christine Aulicino este responsabilă pentru designul frumos al cărţii. în final, le sunt recunoscătoare femeilor care au răspuns acestui chestionar, fără de care cartea nu ar fi apărut, lor le trimit salutările mele cele mai călduroase şi aprecierea mea personală cea mai profundă, ca şi felicitările mele.

1. MASTURBAREA

Masturbarea este, într-un anumit sens, unul dintre cele mai importante subiecte de discuţie din această carte şi un motiv de bucurie, deoarece reprezintă un mod de a obţine orgasmul la îndemâna majorităţii femeilor. Cele care au răspuns acestui studiu au declarat că se pot masturba şi pot atinge punctul culminant în câteva minute. Dintre cele 82% din femeile care au spus că se masturbează, 95% pot atinge uşor şi regulat orgasmul, ori de câte ori doresc. Multe dintre ele folosesc termenul „masturbare" ca un sinonim pentru orgasm: femeile îşi asumă faptul că masturbarea înseamnă orgasm.

Uşurinţa cu care majoritatea femeilor ating plăcerea prin autostimulare contrazice vechile stereotipuri despre sexualitatea feminină, conform cărora atingerea excitaţiei este un proces lent şi că multe dintre ele pot avea orgasm doar întâmplător. Adevărul pare să fie altul: sexualitatea feminină este un fenomen copleşitor, dar, din păcate, ascuns.

Felul în care femeile se masturbează e una dintre cele mai importante chei în înţelegerea sexualităţii feminine (luând ca reper orgasmul): atâta vreme cât se desfăşoară în intimitate şi nu există, de obicei, nimeni de la care să fie deprinsă, masturbarea reprezintă o sursă de feedback pur biologic, fiind una dintre rarele forme de comportament instinctiv la care avem acces. Deşi unele femei se masturbează doar după ce au contact sexual cu o altă persoană, majoritatea descoperă acest fenomen singure, foarte devreme: „Nu am avut nevoie de nimeni care să îmi spună unde să mă ating pentru a avea orgasm; m-am masturbat de când mă ştiu." .* în mod surprinzător, majoritatea cercetătorilor nu au arătat prea mult interes faţă de acest fenomen. în general, ei abordează studiul sexualităţii prin intermediul actului sexual, punând masturbarea în plan secund - atât timp cât impulsul sexual este fundamental pentru scopurile reproductive. Totuşi, să iei actul sexual ca punct de

reper este doar o presupunere** - să consideri că actul sexual este expresia de bază a sexualităţii feminine, în timpul căruia femeile trebuie să atingă orgasmul şi apoi să analizezi „reacţia" femeilor la actul sexual e ca şi când te-ai uita la o problemă pe dos. Abordarea corectă constă în observarea experienţelor concrete ale femeilor, luând în considerare ceea ce le place şi condiţiile în care ating orgasmul, de aici urmând să se tragă concluziile. Cu alte cuvinte, cercetătorii trebuie să înceteze să le mai spună femeilor ce să simtă din punct de vedere sexual şi să înceapă să le întrebe ce simt ele de fapt, în acest sens. Aceasta e calea pe care au încercat să o traseze chestionarele din studiu.

Faptul că femeile pot atinge orgasmul uşor, cu plăcere, ori de câte ori doresc (multe, de câteva ori, la rând) arată, fără îndoială, că femeile ştiu cum să se simtă bine în corpul lor şi că nimeni nu trebuie să le spună cum să o facă. Nu sexualitatea feminină este problema („disfuncţia"), ci societatea, care are dificultăţi în ceea ce priveşte definirea sexualităţii şi

■ Aşa cum scria Betty Dodson în *Liberating Masturbation {Eliberarea masturbării).* „masturbarea este forma noastră primară de viaţă sexuală. E baza sexualităţii. Tot ceea ce facem dincolo de asta e pur şi simplu socializarea vieţii noastre sexuale". în plus, se ştie că primatele se masturbează mai mult sau mai puţin instinctiv încă din copilărie.

" Baza acestei presupuneri este analizată în capitolul despre reproducere care a dus la răstălmăcirea pe scară largă a sexualităţii feminine, a rolului secundar pe care această definiţie îl acordă femeilor, împărtăşind ceea ce ştim despre viaţa noastră intimă prin relatarea felului în care ne masturbării, facem primul pas în revelarea sexualităţii noastre lumii întregi şi în redefinirea sexului şi a relaţiilor fizice, aşa cum le ştim.

OPINII DESPRE MASTURBARE

Masturbarea este un fenomen care pare a se justifica de la sine deoarece oferă, într-un mod simplu, un orgasm intens şi este o permanentă sursă de plăcere, dar, din nefericire, toţi purtăm într-o anumită măsură amprenta unei culturi care interzice indivizilor să-şi provoace singuri plăcerea sexuală. Există un citat care reflectă această prejudecată adânc înrădăcinată, al unei femei care, pe de altă parte, este pe deplin conştientă de influenţa exercitată de cultura (dominantă) asupra ei: „O problemă se reduce la felul în care este definită şi la cuvintele folosite în acest demers. Probabil că una dintre cele mai agresive afirmaţii pe care am descoperit-o în legătură cu aceasta este următoarea: «Se întâmplă ca majoritatea bărbaţilor să vă masturbeze?» într-o anumită măsură, ceea ce mă încurcă pe mine în această privinţă este faptul că ofer o conotaţie negativă masturbării, atunci când o compar cu un act sexual normal; ceea ce vreau să spun este că prefer să fac sex cu cineva decât să mă masturbez. Eu înţeleg prin masturbare un act sexual solitar, consumat prin autostimulare. Particip la actul sexual împreună cu o altă persoană, dacă ne referim la acţiunea în sine. Mă insultă şi mă înfurie să denumesc intromisiunea penisului stimulare vaginală, iar masturbarea prin stimularea clitorisului, stimulare manuală."

în fapt, termenul de „masturbare" a fost folosit (incorect) ca eufemism pentru acţiunea exercitată de o persoană care oferă plăcere alteia prin stimulare manuală clitoridiană, pentru a provoca o reacţie la această iniţiativă. Sensul era perfect inteligibil pentru majoritatea femeilor, dar implicaţiile acestuia le erau nesuferite: actul sexual cu un partener este legitim, indiferent în ce fel se desfăşoară acesta, în timp ce denumirea de masturbare îi diminuează importanţa.
La nivel social, am ajuns la acel nivel de maturizare a gândirii care face ca plăcerea rezultată în urma unui act sexual să li se pară femeilor acceptabilă, atâta vreme cât îşi îndeplinesc rolul specific - adică, să ofere plăcere bărbaţilor, participând la activităţi mutual acceptate. Probabil că ne aflăm în era în care simţim că avem dreptul de a ne bucura şi de autostimulare, înţelegând prin aceasta atingerea, explorarea, mângâierea propriului nostru corp, oricum ne-am dori, nu doar atunci când suntem singure, ci şi când ne aflăm în prezenţa unei alte persoane. Aşa cum mărturisea o persoană de sex feminin, „importanţa masturbării constă în afecţiunea şi grija totală îndreptată asupra ta, ca un mod natural de a fi legată de propriul corp. E o activitate normală care ar trebui să fie, logic vorbind, o parte din viaţa oricărei femei".

„Vă place să vă masturbaţi?"

Multe femei au declarat că s-au bucurat de autostimulare mai ales la nivel fizic (în fond, e un fenomen care provoacă orgasmul), dar că, de obicei, aceasta era însoţită de un sentiment de disconfort psihologic.

La nivel psihologic, pentru a-şi descrie senzaţiile resimţite, au folosit cuvinte ca „dezagreabil", „inconfortabil", „dificil", „demn de milă", „reprobabil", „de ruşine", „sec", „ieftin", „murdar", „autocentrat", „prostesc", „dezgustător" şi „în deplină cunoştinţă de cauză". Atunci când o femeie a declarat „mie masturbarea mi se pare un act desfăşurat în solitudine, imatur, concentrat asupra propriei persoane; aş prefera, mai degrabă, să nu se întâmple, ca parte a vieţii mele sexuale. Fac asta uneori, dar nu m-aş lăuda cu asta nimănui". Şi alte femei sunt de aceeaşi părere:
„Din punct de vedere fizic, mă bucur de experienţă, mai ales dacă nu mă grăbesc. Psihologic, savurez, uneori, acest lucru, dar adesea mă simt prea autocentrată, încurcată sau chiar vinovată, ca să mă bucur pe deplin de ceea ce fac. Nu mă masturbez prea des, pentru că înclin în favoarea actului sexual cu un partener şi trăiesc împreună cu un bărbat (soţul meu) de care nu mă despart aproape niciodată, şi care, de obicei, mă doreşte la fel de mult pe cât îl doresc şi eu pe el. Dar, uneori mi se face chef de autostimulare şi uneori, dacă facem sex şi eu nu am orgasm, mă masturbez după aceea. Adesea îmi place ca el să mă ţină în braţe, în timp ce mă masturbez, dar nu chiar atât de des. Probabil că mă stimulez cel mult o dată pe lună."
„Da, îmi place să mă masturbez. Din punct de vedere psihologic nu sunt sigură că simt acelaşi lucru. Nu e atât din cauză că aş simţi că fac un lucru «murdar», dar tinde să îmi

mărească frica de a nu fi «frigidă» sau, pur şi simplu, nebună. (Mă tem că am fost foarte influenţată de acea «literatură» care susţine că dacă te masturbezi şi nu ai orgasm în timpul actului sexual, înseamnă că nu eşti în regulă.) Ajung de fiecare dată la orgasm atunci când mă masturbez. Mi se pare că e mult mai intens în singurătate. Adesea am orgasm o dată sau de două ori."
„îmi place din punct de vedere fizic senzaţia obţinută prin masturbare, dar psihologic, cu cât realizez mai mult că «îmi face bine» şi că «nu e nimic rău în asta», cu atât simt că nu este acceptată de majoritatea persoanelor din societate şi sufăr de teama de a nu fi descoperită şi respinsă din acest motiv."
„Am început de puţină vreme să mă masturbez, după o lungă perioadă de abstinenţă din copilărie. Mi-a fost greu să mă apuc de asta, m-am simţit egoistă şi niţel prostuţă. Din punct de vedere fizic, experienţa a fost satisfăcătoare, dar psihologic am încă dificultăţi , am nevoie de fantezii sexuale. Mă masturbez cam o dată pe săptămână, sub robinetul de la baie. O fac doar pentru a avea orgasm, îmi trebuie cam o jumătate de oră pentru a atinge acest punct, dar încerc să-l întârzii."
„încerc adesea o senzaţie de jenă după aceea (după masturbare). E abia a doua oară în viaţă când îmi permit să mă masturbez. Prima dată s-a întâmplat atunci când partenerul meu mi-a cerut să-mi fac asta."
„Mă plictiseşte destul de mult să mă masturbez, sinceră să fiu. Orice ar fi, mă satisface mai mult din punct de vedere fizic, decât psihologic. Dacă mă simt dependentă de senzaţie, mă masturbez uneori şi de două ori într-o zi, şi am, de obicei, orgasm. Cred că senzaţia ar fi mai intensă cu cineva alături, deşi majoritatea bărbaţilor consideră acest «joc cu propriul corp» ca pe un act care e mai bine să nu fie împărtăşit - mai puţin dacă fac şi ei acelaşi lucru cu propriul corp - am descoperit cât de des duc bărbaţii mâna la zona genitală când stau relaxaţi, dar, cu toate acestea, am fost criticată de partenerul meu că mă autostimulez, el neacceptând ideea că după ce el ajunge la orgasm, eu sunt încă nesatisfăcută şi asta după ce el se duce la baie."
„Fizic, e minunat, psihologic, nu - există o senzaţie de neplăcere asociată actului - prefer, cel mai adesea, să aştept «lucrurile serioase». Sunt conştientă de faptul că asocierea pe care o fac între actul în sine şi senzaţia de singurătate, respingere, pedeapsa aplicată în copilărie şi ridiculizare la nivel social, este una inconştientă. Dar şi senzaţia fizică e la fel de iraţională şi nu mă prea ajută să mă înţeleg mai bine."
„îmi place să mă masturbez. Stimularea fizică şi senzaţia de orgasm sunt plăcute, dar mă simt adesea ruşinată după aceea, ca şi când ar fi ceva rău cu mine pentru că ar trebui să am alături un bărbat care să îmi facă asta ori de câte ori doresc."
„Da, îmi place să mă masturbez. Unele dintre fanteziile mele sexuale nu ar fi clasate nici în categoria filmelor de serie C. Şi dacă aţi şti de câte ori reiau stimularea, de fiecare dată! Nici nu pot spune cât de des mă masturbez. Să spunem că o fac o dată la

şapte-paisprezece zile. De obicei, obţin orgasmul, dar uneori nu sunt pe deplin implicată în ceea ce fac (mi se întâmplă să adorm la jumătatea stimulării). Am început să mă masturbez cam pe la doisprezece ani, dar doar de pe la douăzeci şi doi de ani pot spune că fac dragoste cu corpul meu, la propriu, în cazul în care această expresie ar însemna ceva. Până atunci, resimţeam mai degrabă neplăcere şi dezgust decât tandreţe. Cred că s-a întâmplat cam de foarte multe ori (acum am douăzeci şi cinci de ani) până acum, dar sunt sigură că nu e puţin. Nu m-am autostimulat niciodată în prezenţa unei alte persoane."

„îmi place fizic senzaţia de masturbare, dar nu şi psihologic. Mă masturbez cam de trei ori pe lună. Am de fiecare dată orgasm şi senzaţia e la fel de intensă, fie că o am singură sau alături de cineva, dar mă simt mult mai bine singură. Ego-ul partenerului se simte lezat pentru că pot experimenta de atâtea ori senzaţia de orgasm, ca femeie, în comparaţie cu unicul său punct culminant! De obicei, am o singură dată orgasm, dacă fac sex cu partenerul meu şi de mai multe ori, dacă o fac singură."

„Pentru mine, masturbarea înseannnă a face sex cu tine însăţi şi mă gândesc la asta cu referire la expresia «a fi cu tine însăţi» şi nu cu o altă persoană de faţă. Fizic, îmi place să mă masturbez. Psihologic, resimt multă vinovăţie şi gânduri neplăcute, deşi în mintea mea îmi dau seama foarte bine că nu ar trebui să mă simt deloc prost din acest motiv. Cred că e un act sexual, la fel de valabil ca orice altă formă de sex şi că nu e normal să te simţi înstrăinat de propriul corp făcând asta. Pentru mine e o experienţă deplină, pentru că mi-e greu să stau liniştită atunci când sunt singură."

„Mi se pare grozav să pot avea orgasm oriunde aş fi şi ori de câte ori îmi doresc, fără întrebări, fără mijloace de seducţie (mişcări drăguţe etc), fără să mă gândesc ce crede el după aceea. Dar... lipseşte ceva. Poate e doar în imaginaţia mea, poate sufăr, încă, de pe urma vechilor interdicţii? Cumva, mă simt răsplătită psihic de cantitatea de plăcere, de dorinţă, foame, spuneţi-i cum doriţi, pe care o resimte altcineva la adresa mea, ca şi de dorinţa de a replica, de a crea ceva (chiar dacă pentru un scurt moment, fie acesta şi iluzoriu) cu o altă persoană, lucru de a cărui veridicitate nu se poate îndoi nimeni. Şi această senzaţie mă satisface."

„îmi place să mă masturbez împreună cu prietena mea. Mi-e uşor să ajung la orgasm, ori de câte ori îmi doresc, atunci când sunt singură şi încerc o senzaţie foarte intensă când îmi explorez corpul fără «distracţii», dar când cineva mă doreşte (în cazul meu, o altă femeie, eu sunt lesbiană), e mai important decât orice."

„Nu prea am putut să trăiesc de multă vreme cu ideea că, da, domnule!, şi femeile se masturbează! Făceam asta adesea când eram tânără şi apoi m-am rugat să am puterea de a renunţa la obicei. încurcate sunt căile Domnului! Dar mult prea des, «puterea» mă părăsea şi mă rugam cerului să nu mă trăsnească. Ştiam că păcătuiesc."

„îmi place din ce în ce mai mult să mă masturbez, e un act rapid, simplu şi foarte satisfăcător. Din punct de vedere psihologic, te simţi singur, dar la fel este şi atunci când faci sex cu o persoană care nu te iubeşte. Mă masturbez adesea seara, înainte de a adormi. Am cel puţin un orgasm şi mă mulţumesc şi fără. E aceeaşi intensitate a senzaţiei, fie că o faci singură sau cu un partener."

Unele femei se simţeau de obicei vinovate în legătură cu masturbarea, dar au trecut peste asta.

„înainte ca şi alte femei să înceapă discuţia despre asta, eram convinsă că era ceva în neregulă cu mine pentru că simţeam nevoia să fac asta. (Mă masturbam, de obicei, de două ori pe săptămână şi aveam cam trei orgasme în interval de o oră.) Resimt lipsa de experienţă din timpul masturbării pe care am avut-o înainte de a împlini vârsta adultă. Eram prea mironosiţă, ca să încep să experimentez şi să inovez până când s-au împlinit deja câţiva ani de căsnicie. M-aş fi simţit mult mai bine în perioada adolescenţei dacă aş fi recurs la asta."

„îmi place să mă masturbez. Obişnuiam să resimt vinovăţie (sau credeam că sunt frigidă) din punct de vedere psihologic, dar nu mai e cazul acum. Purtam mereu vinovăţia în suflet în timpul experienţelor mele timpurii de autostimulare, din cauza mamei, care pândea mereu, mergând în vârful picioarelor, cu intenţia de *a* mă surprinde făcând asta."

„Multă vreme am simţit un fel de blocaj psihologic, ştiam că fac ceva rău, dar mă simţeam atât de bine, pe de altă parte, încât nu-mi venea să renunţ. Dar imediat ce am citit că e ceva natural, am început să mă simt mai relaxată şi să-mi dau seama că nu era nimic ciudat sau pervers."

„La început credeam că era ceva rău să te masturbezi, pentru că asta este educaţia pe care am primit-o şi pentru că nimeni nu vorbeşte nici azi despre aşa ceva, astfel încât îmi imaginez că toţi cred că e ceva rău. Personal, mie îmi place şi consider că e o parte sănătoasă a vieţii mele."

„Mi-a fost mereu teamă să nu fiu prinsă. Apoi, pe când aveam nouăsprezece ani şi tocmai am terminat să mă masturbez, m-am gândit: asta nu poate fi un păcat. Mă face mereu să mă simt bine după şi nu îmi fac nici un rău mie sau altcuiva. Deci Dumnezeu nu poate considera asta un lucru rău. Aşa că m-am dus la un preot, în vârstă şi foarte habotnic, şi l-am întrebat despre toate acestea. Spre uimirea şi uşurarea mea, el mi-a spus că ăsta nu e un păcat. Că toate femeile şi bărbaţii trec prin asta. Noile descoperiri din psihologie arată că acest act împlineşte o necesitate psihologică şi fizică, aşa că este ceva natural şi normal. Aceste cuvinte au venit de la un preot care nu era deloc liberal şi nu făcea parte dintr-un ordin înfiinţat recent. L-am simţit atât de milos. După discuţia cu el, nu m-a mai deranjat deloc să fac asta."

O altă categorie de femei nu îşi permit să se bucure de masturbare, nici măcar fizic.

„Se pare că prefer să sufăr din cauza excitaţiei mele decât să mă masturbez. Nu cred că mă gândesc cu răutate la cei care o fac, dar am fost învăţată să cred că e ceva ruşinos şi că eu trebuie să mă controlez şi să renunţ la un asemenea «comportament»..
Aşa că, în timp, am devenit tolerantă faţă de comportamentul de masturbare al celorlalţi, dar nu şi faţă de al meu. Sunt o snoabă."
„Am prea multe blocaje psihice în legătură cu masturbarea. Copiii de grădiniţă sunt învăţaţi să creadă că cei care «se joacă cu propriul corp» sunt, pe undeva, imaturi din punct de vedere emoţional. în acea perioadă obişnuiam să mă masturbez, dar am renunţat din cauza a ceea ce se spunea despre asta."
„Nu îmi place deloc să mă masturbez. E singura mea uşurare din punct de vedere sexual în acest moment, dar îmi displace profund, pentru că e o plăcere solitară, rece şi deloc satisfăcătoare. Am avut parte de un singur orgasm în singurătate, dar încerc să uit ce mi s-a întâmplat."
„Atunci când mă masturbez, resimt vinovăţie sau dezgust din punct de vedere psihologic. Am făcut asta o singură dată şi mi-a ajuns."
„Am încercat asta o singură dată şi aproape că am izbucnit în plâns, pentru că m-am simţit atât de vinovată după aceea."
„Masturbarea poate fi extrem de dăunătoare pentru mine, aşa că încerc să o evit pe cât posibil."

Dar unele femei se bucură pe deplin de acest lucru.

„Nu m-am masturbat niciodată când eram tânără şi când am descoperit acest lucru m-am simţit învestită cu putere şi eliberată. Masturbarea m-a ajutat să aflu o groază de lucruri despre schimbările prin care trece corpul meu până ajunge la orgasm."
„Mă bucur de masturbarea fizică cel puţin cinci zile pe săptămână. în 99% din cazuri o fac de una singură, pur şi simplu pentru că majoritatea bărbaţilor consideră că a vedea o femeie masturbându-se e ceva murdar. Dacă nu i-ar deranja, aş face acelaşi lucru de faţă cu ei."
„Da, îmi place să mă masturbez, cu toate că nu cred că au-tostimularea e doar un substitut pentru actul sexual între parteneri; îmi place la nebunie tocmai pentru că e ceva *diferit.* Am de fiecare dată orgasm, cel puţin de trei-patru ori. Simt mai intens plăcerea atunci când sunt singură, sunt mai relaxată şi mai puţin inhibată."
„Masturbarea e singura mea formă de sex în acest moment, pentru că sunt văduvă de doi ani şi nu am simţit încă nevoia de a-mi face noi prieteni. Şi nu e rău deloc. M-am masturbat toată viaţa, ori de câte ori aveam nevoie, dar acum a devenit o regularitate a vieţii mele diurne. De fapt, chiar îmi place."

„în acest moment, trebuie să-mi fac propria mărturisire privind masturbarea. Acest fel de stimulare nu a fost niciodată ceva important pentru mine până ieri-noapte, când m-am masturbat pentru prima dată, după ce am citit câteva dezvăluiri în *Sexual Honesty.* Nu vă spun prostii, masturbarea a fost mereu un concept abstract pentru mine, pentru că nici nu am ştiut cum să o fac şi nici nu am simţit nevoia să o fac. Desigur, am citit o grămadă de lucruri despre asta, dar mi-am pierdut interesul. După ceea ce s-a întâmplat noaptea trecută, mă încumet să spun că va deveni un lucru normal în viaţa mea sexuală. A fost extraordinar!"

„Masturbarea e unul dintre ritualurile sacre pe care femeile le pot experimenta între ele. Şi spun că e «sacră» pentru că e autoprovocată, ţine de autocontrol şi e gratificantă prin ea însăşi, provenind dintr-o postură de superioritate (de putere). Nu ţine doar de o apropiere emoţională şi fizică (acestea sunt inseparabile) de propriul corp, ci şi de depăşirea oricăror temeri pe care familia şi bărbaţii le-au încurcat în mintea femeilor în legătură cu propriul corp şi dependenţa lor sexuală. încercaţi şi dumneavoastră, o să vă placă ce simţiţi!"

„Astăzi e ceva firesc să te masturbezi. Până şi Madonna o face! Nu ne venea să credem, mie şi prietenilor mei, că vedem ceea ce vedem în înregistrarea video, obişnuiam să o tot punem, mereu doreau să vină la mine, să stăm într-o cameră şi să ne uităm la asta. Odată, mama s-a supărat că mă uit la Madonna, în general, şi la «acel clip», în special, aşa că l-am ascuns, deşi asta m-a făcut să mă întreb dacă nu cumva şi mama face aşa ceva.

Probabil că m-ar ucide dacă ar şti că mi-am imaginat-o în acea postură, ca şi pe mine, dar nici una dintre noi nu vorbeşte despre asta. Cel mult, prietenele mele ghicesc."

Majoritatea femeilor au crescut cu interdicţia de a se masturba.

„Cea mai timpurie amintire despre masturbare o am de la vârsta de şapte ani, dar nu am ştiut ce fac până când am împlinit cincisprezece ani. Până atunci, nu reprezenta decât o senzaţie care mă făcea să mă simt bine, deşi eram foarte ruşinată, pentru că era într-o parte «urâtă» a corpului meu."

„Nu cred că am aflat ceva despre masturbare de la mama mea, din câte îmi amintesc. Când am devenit adolescentă şi am început să mă masturbez, am citit într-o carte că este ceva normal şi deloc greşit, cu atât mai mult cu cât mama nu mi-a spus nimic despre asta, şi nici altcineva. Cu toate acestea, am simţit nevoia să ascund ceea ce făceam. Nici acum nu prea reuşesc să vorbesc despre asta cu naturaleţea cu care discut despre orice, în afară de sex."

„Prima mea experienţă cu propriul corp a fost la vârsta preşcolară. Mă masturbam (deşi nu ştiam că asta era ceea ce mi se întâmpla) strângând jucării între picioare şi frecându-mă de ele, înainte şi înapoi. îmi amintesc foarte limpede aceste lucruri din două motive: mă simţeam bine şi, mai ales, pentru că ştiu cât de oripilată s-a simţit

mama atunci când a văzut ce făceam. S-a înfuriat foarte tare şi m-a ameninţat că îmi ia toate jucăriile (dacă voi continua să fac asta!)."
„Odată, mama m-a prins în timp ce mă masturbam (chiar anul trecut) şi a fost şocată de asta, deşi pretinde că este o persoană fără prejudecăţi şi liberală în privinţa sexului. Mi-a vorbit despre toate părţile corpului meu, cu excepţia clitorisului."
„îmi era foarte ruşine din cauza masturbării; până pe la cincisprezece am sau cam aşa ceva, obişnuiam să le mărturisesc părinţilor mei că făceam asta şi le promiteam că nu o să se mai repete, dar de fiecare dată mă simţeam neputincioasă când trebuia să-mi respect promisiunea. Ştiu că modul în care sunt privite lucrurile acunn fac inutile, deplorabile şi nesănătoase sentimentele mele de vinovăţie şi teamă. Dar investeam foarte mult în toată experienţa, cu tot cu vinovăţia resimţită: vedeam faptul că mă stimulam în continuare, în ciuda vinovăţiei şi a temerilor mele, ca pe un act de curaj, de asertivitate, ca pe o recunoaştere şi o manifestare a respectului pentru o putere pe care nu o înţelegeam, o putere mai mare decât cea reprezentată de părinţi şi autorităţi, o putere de dincolo de raţiune."
„Cred că reacţiile selective (ocazional) negative ale părinţilor m-au ajutat să-mi focalizez interesul asupra acestei părţi interzise a corpului meu. La început, mi-a plăcut explorarea în sine. Treptat, pe măsură ce am înaintat în vârstă, senzaţia că fac ceva ruşinos şi ciudat a devenit o parte a plăcerii. Am început să dezvolt fantezii masochiste legate de o alternare între încurajarea (oferită de către bărbaţi având gânduri murdare, venali) de a fi «obraznică» şi pedeapsa pentru asta (aplicată de către aceiaşi bărbaţi sau de către alţi adulţi, dar nu de către părinţii mei). Aceste fantezii, de care mă simţeam extrem de ruşinată, au devenit partea centrală a procesului de masturbare. Aşa am început să mă gândesc că, probabil, şi alţi copii se masturbează, dar parcă nu-mi venea să cred că e adevărat. Aveam doisprezece ani când am avut prima dată orgasm. Eram îngrozită: mă gândeam că mi-am distrus corpul şi că acel spasm ciudat era un soi de început de criză. Mi-am ţinut respiraţia şi am aşteptat să văd ce mi se întâmplă în continuare. Nu s-a petrecut nimic şi totul părea în regulă. Totuşi, am crezut că e mai bine să mă potolesc. După câteva zile, m-am calmat şi am încercat, cu precauţie, să reiau experienţa şi am avut din nou orgasm. De data asta am fost mai puţin înspăimântată. Curând, am acceptat că fenomenul era ceva normal şi a început să-mi placă."

„Care este importanţa masturbării?"

Majoritatea femeilor consideră masturbarea ca pe un fel de substitut al relaţiilor sexuale (al orgasmului) întreţinute (obţinut) cu un partener.

Te ajută să n-o iei razna atunci când ai nevoie să faci sex." „E relativ innportantă atunci când sexul *real* nu este cu putinţă."

În prezent, e singura nnea formă de activitate sexuală şi are ca scop eliberarea tensiunilor sexuale."
Îţi permite să nu ceri atât de mult de la partener atunci când acesta nu este disponibil."
„E important pentru femeile care nu au bărbat, pentru că aşa îşi pot găsi uşurarea."
„Cred că masturbarea este esenţială pentru sănătate. Nu poţi avea întotdeauna partener şi, aşa cum mi-am dat seama din perioadă căsniciei mele, un partener nu este întotdeauna bun din punct de vedere sexual, deşi poate fi minunat în multe alte feluri - aşa că părerea mea e că orice femeie trebuie să ştie să se masturbeze, să-şi cunoască propriul trup."
„Diferenţa dintre masturbare şi sexul cu un partener este lipsa căldurii intense a unui alt corp, precum şi a stimulării altor părţi ale trupului. Dar o poţi face repede, în solitudine, şi e sigur că în acest fel te poţi bucura de un orgasm."
„Dacă partenerul se retrage şi se duce la culcare, poţi face singură asta."
„Dacă pot avea orgasm singură, nu simt nevoia să fac sex doar din acest motiv. Atât timp cât de obicei nu pot avea orgasm cu partenerul meu, acest lucru îmi e de mare folos."
„E important pentru supravieţuire: soţul meu nu poate petrece atât timp în pat pe cât aş avea eu nevoie."
„Mulţi spun că acest lucru te face să-ţi pierzi minţile, dar eu cred că aş înnebuni fără asta!"
„E o formă de gratificare sexuală sigură şi uşor de obţinut. Mult mai bună decât o partidă nereuşită de sex cu un partener incompatibil."

Alte femei o consideră ca pe un fel de experienţă de învăţare.

„Masturbarea m-a învăţat cum să ajung la orgasm şi cum să recunosc toate etapele de excitaţie prin care trec."
„Te învaţă cum să obţii orgasmul şi cum să-l accepţi, de fiecare dată: ce simţi în acele momente, cum să reacţionezi şi ce se întâmplă după punctul culminant."
„Masturbarea era ca un fel de supapă pentru situaţiile în care nu aveam orgasm în timpul actului sexual cu un partener, o perioadă mai lungă. Mi-a permis să mă autoexaminez şi să învăţ totul despre propria sexualitate: ce mi se întâmplă, de fapt, în timpul excitării, al orgasmului, ce mi se pare că mă stimulează. M-a ajutat să spun exact ce îmi place, m-a ajutat să devin ceea ce sunt şi să mă aventurez în explorarea propriei persoane."
„Masturbarea mi-a furnizat acea experienţă necesară pentru a simţi că pot atinge orgasmul. Acum ştiu ce este acesta şi ştiu că sunt normală."
„Sunt convinsă că autostimularea erotică este esenţială pentru majoritatea femeilor şi că poate fi singura introducere adecvată în cunoaşterea propriului trup pe care o primesc."

„Cu ajutorul masturbării pot înţelege ce simte propriul meu corp, ce doreşte şi îi place să simtă."
„E importantă pentru descoperirea locurilor din propriul corp care produc plăcere şi în autoexplorare."

Unele femei au realizat, de asemenea, că masturbarea le-a ajutat să se exprime mai bine din punct de vedere sexual.

„Masturbarea te învaţă cum să-ţi cunoşti corpul şi cum să-l răsplăteşti, lucru care duce la creşterea senzaţiei de independenţă şi, poate, şi a abilităţii de a relaţiona cu o altă persoană; să fii capabil să-i spui altei persoane ce îţi face plăcere poate ajuta foarte mult într-o relaţie."
„Cum poţi iubi şi satisface o altă persoană, dacă nu ştii cum să te satisfaci pe tine?"
„Masturbarea contribuie la dezvoltarea propriei sexualităţi, pentru că te învaţă cum să te atingi pe tine, deci, şi pe alţii. Pericolul constă, probabil, în faptul că o faci atât de bine, că o faci aşa cum îţi place, lucru pe care partenerii nu ţi-l oferă întotdeauna."

Alte femei văd în asta un mijloc de a deveni independente şi de a se încrede în propriile forţe.

„E important, pentru că e la îndemână, ca o alternativă. Mi-a conferit demnitate, aşa am realizat că pot avea parte de plăcere sexuală şi fără ajutorul unui partener."
„E plăcut, fără să mai ai sentimente de vinovăţie pentru că faci sex cu oricine sau fără să mai simţi că altcineva se foloseşte de tine; de asemenea, nu mai ai nici o grijă în ceea ce priveşte apariţia unei sarcini sau contractarea unei boli cu transmitere sexuală."
„Eliberează tensiunile şi te ajută să-ţi menţii demnitatea în faţa celorlalţi."
„Masturbarea te ajută să controlezi momentul în care vrei să faci sex sau cât de intens vrei să fie acesta."
„Masturbarea înseamnă a face sex în singurătate; e ca şi când ai avea grijă de tine însăţi. înseamnă să comunici cu propriul corp şi cu tine însăţi. Sunt aici. Sunt sexy. Sunt în regulă. îmi place de mine, aşa cum sunt."
„Masturbarea înlătură frustrările şi conferă energie."
„E un mod de a deveni responsabilă de corpul meu. Ar trebui să fiu în stare să-mi procur plăcerea singură, în aceeaşi măsură în care mă pot satisface şi alţii."
„Cred că te eliberează într-o anumită măsură gândul că te poţi masturba şi că nu te deranjează acest lucru nici la alte persoane, având în vedere sentimentul de oroare pe care l-a manifestat cultura noastră faţă de masturbare de-a lungul istoriei."
„Pentru nnine, e important că pot obţine singură orgasmul, ceea ce înseamnă că sunt mândră de mine. Imediat după ce ating punctul culminant, mă simt, de obicei, copleşitor de încântată de mine şi mă bucur că îmi pot dărui singură ceva atât de minunat!"

Alte femei o descriu ca pe o plăcere pură. importantă în sine.

„Masturbarea este importantă pentru obţinerea plăcerii, ca un aspect diferit al sexualităţii oricărei persoane, aşa cum se diferenţiază heterosexualitatea de homosexualitate. Nu cred că oamenii au luat-o în serios până la capăt. Şi mai cred, cu tărie, că Biserica greşeşte atunci când consideră că masturbarea te distrage de la sexul cu alte persoane. Nu-i deloc aşa, e doar altceva (altă formă de sexualitate)."

„Mi se pare un nonsens să consideri că masturbarea intervine doar atunci când nu poţi avea relaţii sexuale normale cu o persoană, indiferent din ce motiv. Masturbarea e doar o altă formă de sexualitate şi trebuie privită ca atare."

„Obişnuiam să mă simt vinovată pentru că mă masturbam atunci când trăiam cu cineva, dar acum consider că acest sentiment este ridicol."

„Masturbarea înseamnă dragoste faţă de propria persoană, înseamnă să-ţi oferi singură plăcere, e o parte normală a vieţii obişnuite, de zi cu zi."

„Masturbarea este importantă pentru că face să dispară tensiunile, creând condiţiile necesare pentru a pătrunde în lumea fanteziei; în plus, simt că-mi datorez mie însămi acest lucru, ca pe o formă de afecţiune pentru propria mea persoană. Nu m-am masturbat până la vârsta de douăzeci şi nouă de ani, cu toate că am fost tentată să o fac. După ce am aderat, timid, la mişcarea feministă, am început să dezvolt, tot mai mult, sentimente de valorizare şi respect de sine şi să îndepărtez, treptat, mentalitatea de «martir de profesie» pe care soţul, Biserica şi propria mamă s-au străduit din răsputeri să mi-o încurce. O femeie obişnuită simte că nu merită plăcerea de a se masturba. Din aceste motive, masturbarea are o valoare simbolică pentru mine. A fost una dintre primele forme deschise de dragoste faţă de propria mea persoană, de înlăturare a vinovăţiei şi de apariţie a sentimentului de încredere în propriile forţe."

„Cred că este importantă pentru plăcerea obţinută. Obişnuiam să mă masturbez în baie împreună cu prietena mea, sub robinet, aşteptându-ne una pe alta. îmi face bine să văd pe cineva la care ţin atât de mult resimţind o plăcere intensă."

„Pentru mine, masturbarea a însemnat o scuturare simbolică de atitudinile care condamnau sexul. Sunt catolică şi am fost crescută în frica de a nu pretinde forţă sau plăcere de la trupul meu. Simţeam că trupul îmi era maculat şi asociam sexul cu ceva impur. Pentru mine, actul masturbării a însemnat să învăţ să-mi privesc corpul ca pe un mijloc de a obţine plăcere."

„Cred că masturbarea poate fi ceva foarte frumos, ca şi când ai dansa tu cu tine. Eu şi T. tocmai învăţăm să ne privim unul pe celălalt masturbându-ne, dar mi se pare destul de jenant. Cred că am un sistem de reguli interiorizate care îmi spune că «sexul trebuie să vină de la cealaltă persoană»."

„Mă ajută să mă relaxez, să îmi fie cald şi bine (noaptea îmi este foarte frig), să adorm, să-mi refulez fanteziile şi să-mi satisfac necesităţile sexuale de moment."

„E important să ai o relaţie totală cu propriul tău corp. Iubirea de sine şi respectul trebuie să includă şi iubirea fizică."
„Importanţa masturbării constă în obţinerea orgasmului."
„Masturbarea mă ajută să mă trezesc de dimineaţă. E ca un fel de aport de energie."
„Cred că e important ca femeile să fie eliberate de mitul că singura cale spre plăcere este intromisiunea penisului în vagin."
„Pentru mine, masturbarea este importantă deoarece nu întotdeauna am chef să îmi împart trupul cu cineva. E doar pentru mine."
„Masturbarea este importantă, îţi conferă o incredibilă senzualitate."
„Masturbarea este o răsplată foarte satisfăcătoare, aproape o forţă care revitalizează."
„îţi permite să te satisfaci pe deplin atunci când îţi doreşti să ai parte de un orgasm intens şi foarte puternic."
„Atunci când mi-am întâlnit iubita, m-a întrebat dacă mă masturbez. Eram prea timidă ca să recunosc, aşa că am negat, iar ea m-a întrebat cum putem avea atunci o relaţie sexuală (în acel moment, eram deja împreună în pat, sărutându-ne). Acum îmi dau seama că ea dorea să îi arăt cum mă masturbam, ca să mă poată satisface. Ea este o persoană cu un simţ deosebit de puternic al propriei sexualităţi, aşa că mi-a arătat imediat cum se satisface singură. Acum mă simt mult mai încrezătoare când mă stimulez, la rândul meu, singură (deşi noi două ne-am despărţit acum două luni) şi nu mă mai simt deloc inconfortabil când o fac. E corpul meu!"

TIPURI DE MASTURBARE

Există şase tipuri de bază de masturbare.
Stimularea zonei clitorisului/vulvei cu mâna, aşezate la orizontală, întinse pe spate.
Stimularea zonei clitoridiene.
Stimularea ariei clitoridiene, cu variaţiuni: direct: stimularea directă a clitorisului.
stimulare clitoridiană, însoţită uneori de intrare vaginală.
Stimulare a zonei clitoridiene/vulvare.
Stimulare a zonei clitoridiene/vulvare cu mâna, în timp ce staţi întinse pe burtă. Aceleaşi subdiviziuni ca la tipul I.
Presarea şi frecarea ariei vulvare/clitoridiene de un obiect moale. Uneori, însoţite de penetrarea orificiului vaginal:
Presarea ritmică a coapselor. Uneori, însoţită de penetrarea orificiului vaginal:
Hidromasaj al zonei clitoridiene/vulvare. Uneori, însoţit de penetrarea orificiului vaginal:
Penetrare vaginală.
Femei care folosesc mai multe modalităţi de masturbare;

Ţinând cont de dificultăţile pe care le au uneori femeile atunci când trebuie să explice altei persoane cantitatea de stimulare necesară în vederea atingerii orgasmului – mai ales, luând în consideraţie şi modul eronat de înţelegere a sexualităţii feminine –, toate aceste clasificări pot fi folosite pe post de „etichete" ale

principalelor tipuri morfologice. Ele oferă o bază convenabilă de discuţie despre lucruri care cer explicaţii lungi şi, uneori, ciudate.

TIPUL I

Subtipul IA

Tipul IA (manual/clitoridian)* este folosit de majoritatea femeilor care au răspuns la chestionar. 74% dintre femeile care şi-au descris modul în care se masturbează (la care se adaugă 2% care se pot masturba şi-n alte feluri) au folosit acest tip de autostimulare, iar alte 17% l-au utilizat cu variaţiuni. La bază, constă în adoptarea poziţiei întins pe spate şi stimularea zonei clitoridiene cu mâna (sau cu ajutorul unui vibrator).

Tipul IA este atât de răspândit, încât folosirea generală a termenului de masturbare pare să fie sinonimă cu acesta.

„E important să te masturbezi, să ai fantezii sau să intri într-un fel de stare de excitaţie mentală. De asemenea, pentru mine este important să fiu singură. îmi folosesc vârfurile degetelor pentru stimularea propriu-zisă, dar e mai bine să încep cu uşoare mişcări de palpare sau frecări ale zonei respective. Pe măsură ce creşte excitaţia, încep să mă apropii de clitoris, după care, în final, ating punctul culminant cu o mişcare rapidă, circulară, intensă peste vârful clitorisului. De obicei, îmi ţin picioarele desfăcute, iar ocazional îmi stimulez sfârcurile cu cealaltă mână."

„Dacă mă grăbesc (fiind presată de timp), utilizez vibratorul poziţionat la baza clitorisului, cu picioarele desfăcute. Dar de obicei îmi folosesc degetele, care freacă uşor porţiunea de la baza clitorisului şi când sunt aproape de atingerea orgasmului, le mişc circular peste vârful clitorisului. Picioarele îmi stau întotdeauna

* £ important să specificăm care va fi sensul cuvântului „clitoris" în citatele care vor urma. „Clitoris" este un termen intrat recent în uz. mai ales datorită lucrărilor de specialitate ale lui Masters şi Johnson, precum şi a scriitorilor feminişti; o schiţă a acestuia poate fi văzută la pagina 14. în majoritatea citatelor care urmează, cuvântul „clitoris" pare să se refere, destul de clar, în general la zona clitoridiană şi nu la clitoris în sine, care are aproximativ şase milimetri în diametru.

desfăcute şi-mi folosesc mâinile alternativ. Cu cealaltă mână îmi mângâi sânii sau restul trupului. îmi mişc mult corpul când am orgasm."

„Uau! Ce întrebare! De obicei, mă întind pe spate, cu picioarele desfăcute. Am aproape întotdeauna chiloţeii pe mine, pentru că frecarea clitorisului în sine e o treabă destul de plictisitoare. îmi folosesc o mână, cu două degete lipite, frecând în sus şi în jos, în mişcări scurte, rapide, chiar peste clitoris. Atunci când mă apropii de orgasm, picioarele tind să mi se desfacă larg, iar pelvisul mi se ridică. Nu mă mişc prea mult, dar, câteodată, în apropierea orgasmului, tind să mă rostogolesc de pe o parte, pe cealaltă."

„îmi folosesc mâinile şi imaginaţia şi cred că am încercat orice fel de poziţie şi mişcare imaginabile - stimularea de bază rămâne însă neschimbată. îmi folosesc degetul pentru a-mi stimula clitorisul, câteodată, introducând un alt deget în vagin, în acelaşi

timp. Nu-mi ating decât regiunea genitală atunci când mă masturbez, pentru că nu mă excită să-mi ating corpul în general, aşa cum m-ar stimula partenerul, care mă atinge peste tot."
„îmi ating clitorisul peste tot, cu picioarele desfăcute şi nu-mi mişc nici o altă parte a corpului. E ca şi când mi-aş permite o masturbare eficace, fără să am nici un fel de remuşcare, pentru că orice altceva (să mă ating pe tot corpul, de exemplu) mi-ar face greaţă."
„Atunci când mă masturbez, mă concentrez, pur şi simplu, pe acel loc, ajutându-mă de imagini excitante, apoi e nevoie doar de o scurtă atingere cu degetele şi gata! Ha! Şmecher, nu-i aşa?"
„Mă masturbez cu degetele peste clitoris, celelalte degete ciupind, trăgând, zgâriind uşurel suprafaţa sfârcurilor. E necesar să-mi menţin clitorisul uns, umed. Câteodată frec în sus şi în jos, alteori, circular. Picioarele mele sunt lipite sau desfăcute. Mi se pare extrem de excitant să-mi ţin mâna nemişcată şi să obţin frecarea prin mişcarea corpului spre degetul staţionar. îmi place, de asemenea, să-mi văd şi să-mi simt sânii în mişcare. Câteodată, stau în picioare, în faţa unei oglinzi înalte."
„Mă masturbez cu degetul mijlociu, frecându-mi clitorisul
foarte rapid, până când am orgasm, o dată şi încă o dată, şi încă o dată. Rareori am fantezii în timpul masturbării, îmi doresc doar senzaţia caracteristică."
„La început, e o mişcare de frecare a clitorisului în sus şi în jos, apoi o presiune uşoară, apoi o mişcare de frecare, mai puternică, mai rapidă, aplicând presiunea asupra întregii zone a muntelui lui Venus. întâi îmi folosesc degetele, apoi toată mâna (fac presiune asupra clitorisului cu toată palma). Picioarele mi se mişcă sau sunt încrucişate şi e important ca tensiunea musculară să fie intensă."
„îmi folosesc degetul mijlociu pentru a realiza mişcări în sus şi în jos, apoi circulare pe clitoris şi pe zona din jurul său. Mă simt mai bine stimulată dacă am picioarele depărtate. îmi folosesc cealaltă mână pe unul dintre sâni: îmi ating şi frec sfârcurile, apoi le ciupesc, le trag uşor etc. Câteodată, mă mişc mult, alteori deloc, îmi place să simt cu degetul clitorisul în erecţie."
„Mă masturbez în pat, folosind mâna. Mă întind pe spate, îmi mângâi pielea, peste tot, apoi mă duc direct spre clitoris şi-l mişc foarte rapid, simţind direct clitorisul, alteori zona din jurul său."
„Trebuie să mă dezmeticesc, pentru că mă încurcă foarte tare întrebarea pusă. îmi frec degetul mare de la mâna stângă (eu sunt dreptace), cu mişcări circulare şi de jos în sus, pe clitoris. Picioarele sunt apropiate, încep uşor, apoi din ce în ce mai rapid, câteodată masându-mi sânii cu mâna liberă. Aproape de fiecare dată am fantezii sexuale şi folosesc şi «cuvinte urâte». Trebuie să spun că m-a tulburat foarte tare că am scris aceste lucruri."

„E destul de ciudat că, deşi sunt dreptace în majoritatea deprinderilor, mă masturbez întotdeauna cu mâna stângă. Mă întind pe partea dreaptă şi folosesc mâna stângă, pe sub mine, frecând în sus şi în jos cu degetele arătător şi mijlociu. Folosesc, de obicei, puţină cremă, pentru a mă unge. Cu mâna dreaptă, presez uşor pe abdomenul inferior. Câteodată, îmi încrucişez piciorul stâng peste cel drept şi presez în jos, pe măsură ce mă apropii de orgasm. Mă mişc puţin - e ca un fel de zbatere.
Mi-ar plăcea să încerc un vibrator, dar nu ann avut încă ocazia să o fac."
„Uneori mă îmbrac în costume erotice şi mă admir în oglindă. De obicei, fumez şi o ţigară; câteodată mă şi machiez. Dacă e timp, îmi lubrifiez sânii şi vulva cu ulei sau cremă. Prefer să mă uit în oglindă decât direct spre mine. De obicei, încep prin a mă juca cu sânii, frecându-i şi apropiindu-i, apoi concentrându-mă pe obţinerea orgasmului, folosind degetele mâinii drepte, într-o mişcare circulară pe clitoris. încep cu picioarele desfăcute, dar îmi place să le lipesc unul de altul când am orgasm, contractând muşchii. în acest punct, mă pot mişca foarte mult."
„Folosesc doar o mână şi frec în sus şi în jos. Oare toată lumea răspunde la întrebările astea la fel de deschis? Mă simt cam vulgară, dar cred că trebuie să vorbeşti sincer, altfel, de ce ai încerca să te înţelegi? Picioarele îmi sunt desfăcute şi îmi ating doar clitorisul."
„încep direct prin a-mi mângâia clitorisul. Obişnuiam să-mi ating sânii şi pielea de pe abdomen, dar mi se părea inutil. Acum îmi stimulez doar clitorisul şi nu mă mai opresc din uimire: cât de bună sunt!"
„Mă masturbez prin stimularea clitorisului dintr-o parte într-alta, într-o manieră de masaj graduală, începând încetişor şi crescând intensitatea presiunii. îmi folosesc degetele (unei singure mâini). Mişcarea e, în principal, uşor circulară, dar şi dintr-o parte în alta. Cealaltă mână mângâie sfârcul sânului stâng (cel care e mai mare şi mai sensibil). Picioarele sunt desfăcute. Nu mă mişc prea mult, dacă ne referim la mişcările corpului, până la orgasm, când are loc o încordare a feselor şi a întregii zone pelviene, urmată de un fel de înţepenire completă a corpului, mai ales a picioarelor şi a tălpilor."
„Fac mici cercuri cu mâna, până aproape de punctul culminant, apoi mişcări energice, în sus şi în jos, peste clitoris. îmi ţin picioarele desfăcute şi întinse şi nu mă mişc prea mult."
„îmi folosesc arătătorul de la mâna dreaptă şi presez în sensul acelor de ceasornic, pe lângă clitoris. încep să mă mişc doar când sunt aproape de orgasm. E o inadvertenţă aici, corpul se excită, în sensul că îi place ceea ce urmează să se petreacă şi doreşte să întâmpine acel fenomen aşa cum se cuvine." „Mă masturbez noaptea, întinsă în pat. întâi îmi dau jos pija-
maua şi mă relaxez. îmi place să-mi ating sânii uşurel şi să-i stimulez, după care folosesc un deget pentru a-mi mângâia clitorisul, cu mişcări lente, circulare, apoi din

ce în ce mai rapide. îmi place să mă ating foarte delicat. Pe măsură ce corpul devine mai încordat, picioarele mi se apropie şi nu mă mişc prea mult. Atunci când mă masturbez, mă concentrez doar pe senzaţiile din zona inghinală." „îmi aplic mişcări continue, rapide, dintr-o parte într-alta pe
zona clitoridiană, în timp ce am fantezii şi, eventual, ating orgasmul. Mă ajută dacă am picioarele desfăcute, deşi nu e absolut necesar. Nu mă mişc foarte mult."
„Mă masturbez în pat, cu uşa închisă (am patru colegi de cameră). întâi, îmi pun o pernă pe pat şi mă aşez în poziţia de citit. îmi pun un pic de cremă pe clitoris şi-mi fac rost de nişte literatură pornografică (poate şi de un chestionar!). Apoi îmi întind puţin picioarele şi încep să mângâi uşor înainte şi înapoi, peste clitoris, cu degetul arătător. Mă excit, mă opresc din citit, sting lumina, îmi scot ochelari. Apoi revin cu mişcări de du-te-vino peste clitoris, ceva mai rapide, am fantezii şi aşa ajung la orgasm. Continui să-mi mângâi clitorisul, până la punctul culminant. De obicei, îmi ţin genunchii îndoiţi, iar cu mâna stângă apuc marginea saltelei, pe măsură ce pulsaţiile din zona pelviană cresc în intensitate. Câteodată, îmi strâng picioarele peste mâna stângă, rulând cu tot corpul într-o parte şi-n cealaltă şi continuând să-mi mângâi clitorisul."
„Da, îmi place să mă masturbez, câteodată plănuiesc acest lucru şi abia aştept să am ocazia să-l fac. Dar e doar din raţiuni fizice, zilele astea, ca şi în perioadele în care iubitul meu ar fi plecat. Acum îmbătrânesc (am şaizeci de ani) şi mă masturbez atunci când simt nevoia de aşa ceva. Am încercat mai multe feluri de stimulare, mai ales în ultimii ani, dar cred că m-am oprit la tehnica vibrator-pe-clitoris, pe care-l închid imediat ce ating punctul culminant. Cu degetul: îmi folosesc degetul mijlociu. De asemenea, gumele de la creioane erau plăcute când eram foarte tânără, pentru că păreau, parcă, potrivite pentru clitoris. Pot să-mi aduc aminte şi de momentul în care am folosit o mişcare de ciupire a clitorisului."
„Cel mai bun tratament rapid, «specialul la minut» implică vibratorul, eu fiind ridicată pe vârfuri, complet tensionată, lăsându-mi pantalonii până la jumătate şi ridicându-mi bluza, ca să-mi dezgolesc sânii, cu vârful vibratorului fixat pe clitoris şi ţinând cutia vibratorului astfel încât să pară un penis - scena se desfăşoară în faţa oglinzii. Mă excită numai să mă uit la mine făcând asta şi am orgasm într-un minut!"
„Sunt fidelă unui anumit mod de a mă atinge: aşezată pe spate, de obicei, întinsă (în taxiuri sau locuri publice pot sta în fund sau în picioare), îmi ating zona clitoridiană cu proeminenţele osoase din partea dorsală a mâinii drepte (strânsă în pumn), vibrând, practic, cu mâna, peste zona clitoridiană sau peste muntele lui Venus, presându-mi coapsele una de alta ritmic, de parcă aş pompa după orgasm. Şi având gândun sexy!"
„De obicei, mă întind, având picioarele desfăcute, poate şi cu genunchii în sus. Mă ating foarte uşor, mai ales pe interiorul coapselor, apoi încep să-mi ating clitorisul cu degetul mijlociu al mâinii drepte. încep uşor, de jur împrejurul clitorisului, şi-l lubrifiez

cu salivă sau puţin săpun, dacă e necesar (săpun lichid, desigur). îmi fac tot corpul să vibreze, tensionându-mi braţele şi mişcându-mi şoldurile înainte şi înapoi, cât mai repede cu putinţă. Mă opresc adesea, mai ales dacă sunt aproape de climax, ca să mă pot bucura de perioada de excitaţie. Tot trupul mi se mişcă rapid, în aşteptarea orgasmului, iar zona pelviană se zbate în bătăi spasmodice, în sus şi în jos. Altfel, stau aproape nemişcată, cu excepţia mâinii care se mişcă."
„Obişnuiam să utilizez aparatul de ras - de exemplu, îmi atingeam clitorisul cu capătul mânerului. De când am încetat să mă mai rad, nu-l mai folosesc (nu sunt destul de eliberată ca să cuceresc întreaga lume, dar măcar colegii mei de cameră să afle când mă masturbez!). în general, încep cu stimularea clitorisului, de obicei cu degetul mijlociu de la mâna dreaptă. Mâna stângă se ocupă de sâni, uneori, dar de obicei ea doar masează trupul. Mă gândesc la cineva cu care doresc să ann relaţii sexuale şi continui aşa până când ating orgasmul. Nu mă mişc şi nu scot prea multe sunete. Picioarele stau, pe cât posibil, depărtate, cu excepţia momentului culminant, când sunt strâns lipite. De regulă, practic o ca mişcare circulară, dar pe măsură ce excitaţia se instalează, mă mişc în sus şi în jos, căci astfel mă stimulez mai bine." „îmi desfac picioarele, cu genunchii în sus, îndoiţi (sau, altfel, o fac doar în picioare, la duş). îmi frec clitorisul cu degetul mijlociu al mâinii drepte, presând în jos, apăsându-l într-o mişcare circulară. Câteodată, îmi strâng sfârcul sânului drept cu mâna stângă. Mi se pare tare ciudat să scriu toate astea! Mi se pare că devin din ce în ce mai tensionată, cu toate mişcările voluntare şi involuntare ale muşchilor vaginali, până ce tensiunea din vagin izbucneşte în spasme, alternate cu momente de relaxare şi contracţii ale întregului corp."
„Pur şi simplu frec cu degetele, în sus şi în jos, folosind, de obicei, mâna stângă (căci sunt stângace). îmi caut clitorisul şi nu mă mai interesează picioarele. Mă mişc uşor, ca să nu-l deranjez pe soţul meu, care doarme în pat, lângă mine. S-ar plânge de asta dacă ar şti."
„Mă masturbez, de obicei, după ce văd un film deocheat sau după ce citesc un material erotic. Pot reface mental «filmul» şi încep să-mi masez trupul cu un obiect din blană naturală sau doar cu mâinile. Apoi îmi umezesc vârfurile degetelor cu limba şi-mi ating uşor sânii, ca şi când i-aş linge. La fel, şi cu clitorisul. îmi ţin picioarele lipite, cu gleznele încrucişate."
„încep, de obicei, prin a-mi tapota clitorisul, apoi, după ce începe să se ridice puţin, încep o mişcare de sus în jos, apoi o mişcare aproape circulară, unde, din când în când, îmi presez labiile peste clitoris, ca şi când i-aş face un fel de cort. De obicei, picioarele îmi sunt desfăcute. Mişcările variază: de la cele foarte uşoare la cele mai zbuciumate."
„îmi mângâi uşor sânii şi abdomenul. îmi desfac picioarele (foarte important) şi-mi mângâi clitorisul cu mişcări circulare, cu toată mâna sau doar cu primele două degete.

Atunci când mă excit, corpul începe să-mi tremure şi şoldurile mi se ridică. îmi trebuie cam cincisprezece-douăzeci de minute ca să ajung la orgasm."
„Masturbarea tinde să fie foarte funcţională; stimulare clitoridiană (strângere şi mângâiere) doar cu mâna. Utilizarea unor geluri evită iritarea. Picioarele îmi stau desfăcute. îmi ating clitorisul şi-l strâng între labii, frecând încontinuu aria respectivă."
„Mă masturbez folosindu-mi mâna, cu care fac mişcări circulare, îmi ţin picioarele strâns lipite. M-am folosit şi de un vibrator, cu care nu am simţit nevoia să ţin picioarele încrucişate, ci doar lipite."
„Depinde. Dacă îmi doresc să fie foarte satisfăcător, încep cu nişte haine pe mine. Atingerea organelor genitale şi a sânilor prin haine e foarte excitantă pentru mine. Atunci când corpul începe să-mi răspundă, intru pe sub bluză şi-mi ating uşurel sânii, apoi trec la o mângâiere fină a zonei pubiene, alunecând încet-încet spre clitoris. îl ating de jur împrejur, apoi, pe măsură ce excitaţia creşte, se măreşte şi tempoul. Aşa că, atunci când mă apropii de orgasm, devine un fel de vibraţie, până ce, ca la o explozie stelară, ating orgasmul, apoi, mult prea repede, el se stinge."
„încep prin a-mi stimula sfârcurile cu degetele sau, câteodată, cu un obiect. O scrumieră, un creion, o cutie de chibrituri, un pieptene, orice îmi e la îndemână. Obişnuiam să păstrez o pană, pe care o foloseam tocmai în acest scop, dar am renunţat la ea, din cauza sentimentelor de vinovăţie. Apoi am început să fanta-zez şi nu am mai făcut nimic altceva în afară de acest lucru, o vreme, nici un fel de stimulare corporală. Atunci când sunt gata să am orgasm, îmi ating clitorisul, de obicei, aplicând o presiune fermă cu degetul (sau un obiect) şi ridicându-l încet, în sus şi în jos, atingându-l continuu, Ating orgasmul aproape imediat. Picioarele trebuie să fie strâns lipite. Nu-l pot avea, dacă nu sunt lipite, fie că sunt singură, fie cu partenerul. Nu mă pot mişca foarte tare. Cred că mie mi-ar reuşi un orgasm doar prin jocul fanteziei, o dată sau de două ori, cred, chiar şi fără să-mi ating clitorisul. Asta s-a şi întâmplat de vreo două ori, dar e mai plăcut să te atingi. Aş putea ajunge rapid la orgasm dacă mi-aş atinge clitorisul mai devreme, dar îmi place să prelungesc senzaţia de excitaţie cât mai mult cu putinţă."
„Eu folosesc un vibrator cu baterii. îl aplic, de obicei, pe partea dreaptă a clitorisului, folosind o uşoară mişcare circulară. încep cu picioarele desfăcute, dar ele se unesc, involuntar, şi se instalează o mişcare ca un tremur, aproape involuntar. Chiar mă concentrez la ceea ce se petrece în mintea mea (mai precis, mă gândesc la persoana cu care am fantezii sexuale în acel moment), mi se pare că e mai important decât aspectul mecanic al stimulării."
„Am orgasm mult mai intens folosind un vibrator manual, dar e mult mai satisfăcător cel obţinut cu degetele. Prefer o mişcare circulară. E mai bine să ating clitorisul la bază

decât la vârf, unde e prea sensibil. Prefer să-mi ţin picioarele apropiate. Mai degrabă şerpuiesc, mă unduiesc, decât să mă mişc violent."
„Mă masturbez cu ambele mâini, mai precis cu degetele, pe sau de jur împrejurul clitorisului, în sus şi în jos. Câteodată, folosesc un prosop ud, cald. Psihologic, e mai bine dacă îmi ţin picioarele desfăcute. Mă mişc, dar nu violent. Când îmi place cel mai mult? Când e îndelung şi liniştit."
„Mă întind drept pe spate, cu degetul arătător lângă degetul mare (întotdeauna, de la mâna dreaptă), gândindu-mă la lucruri vesele sau citindu-le. Dacă e să precizez, întâi lucrez la bază şi apoi urc spre vârf."
„Cu degetul arătător, îmi mângâiam clitorisul în sus şi în jos. Am folosit timpul trecut, pentru că nu am mai avut ocazia să mă masturbez în ultimii treizeci şi trei de ani."
„Folosesc degetul arătător şi mai ales pe cel mijlociu, în mişcări circulare sau dintr-o parte într-alta, în sus şi în jos. Fac asta mai ales spre vârf (în partea opusă orificiului vaginal), chiar la capăt, încep cu picioarele apropiate, apoi, treptat, le desfac."
„îmi folosesc degetul mijlociu, de obicei, într-o mişcare circulară. Dar odată voi încerca şi de sus în jos sau dintr-o parte într-alta. Câteodată, folosesc o mişcare rapidă (dintr-o parte într-alta), cam ca un vibrator, şi încep chiar de unde pornesc labiile (unde se termină inserţia părului pubian). Stimulez încet acea zonă pentru a crea o senzaţie subtilă de excitaţie. Apoi, eventual, vin mai aproape şi mai aproape de clitoris, creând o excitaţie tot mai acută, pe măsură ce mă apropii. încerc să fac să dureze toată procedura, dar câteodată e greu să nu te laşi purtată de val. La final, am parte, de obicei, de orgasm, păstrând contactul direct şi continuu cu zona clitoridiană. Cred că ar merge şi cu picioarele lipite, dar e mai uşor pentru mine să le ţin desfăcute. Nu mă mişc prea mult (câteodată, îmi mişc pelvisul în sus şi în jos); de obicei, zona abdominală se mişcă în sus şi în jos, o dată sau de mai multe ori în timp ce am orgasm."
„Mă întind pe spate şi încep să mă gândesc la fantezia mea favorită: o petrecere la care toată lumea e în pielea goală şi se angajează într-o partidă de sex în grup, un sex minunat, în toate poziţiile, cu sărutări, mângâieri, cunnilingus şi sex. După cinci minute de «proiecţie» sunt gata, foarte umedă. îmi ridic uşor un genunchi şi-mi dau piciorul într-o parte, îmi pun degetul mijlociu pe sau în jurul clitorisului şi-l masez uşor, într-o mişcare circulară. Apoi visez că sunt invitată la această petrecere, unde mi se întâmplă toate acele lucruri delicioase. încerc să reţin cât mai mult cu putinţă, dar am orgasm într-un minut sau două. E foarte simplu, cu totul în minte. După primul orgasm, renunţ la fantezii şi mă concentrez în totalitate pe senzaţiile extrem de plăcute din vagin şi din zonele apropiate. Menţinând aceeaşi mişcare cu degetul, ceva mai rapidă, în mai puţin de un minut am parte de încă un orgasm. Sunt foarte tăcută,

dar gem uşor în timpul fiecărui orgasm. După câteva orgasme obţinute în acest fel, încep să mă gândesc ce avem la cină şi petrecerea ia sfârşit."
„Mă masturbez cu mâna. Stau, de obicei, întinsă pe spate, dar, câteodată, şi pe burtă. Am împrumutat odată vibratorul unei prietene, dar nu cred că se poate compara cu sensibilitatea tactilă a unei mâini. Fac tot felul de mişcări. Cu mâinile puse pe toată zona vulvei, degetele fiind de-o parte şi de alta a clitorisului, apoi în sus şi în jos, mişcări circulare cu mâna sau cu degetele. Mişcarea nu-i atât de importantă pe cât e menţinerea ritmului şi a presiunii potrivite: presiunea trebuie să fie fermă şi să crească în intensitate pe măsură ce se apropie orgasmul. De obicei, îmi ţin picioarele apropiate. Nu mă mişc prea mult, poate doar pentru a-mi ridica şoldurile. Nu sunt foarte conştientă de ceea ce face cealaltă mână. Probabil ţine ceva, strâns. Mă concentrez asupra clitorisului şi nu mă lovesc sau mă mângâi, cu excepţia zonei vaginale. Cred că îmi doresc să trec cât mai repede la lucruri serioase."
„De obicei, când am o perioadă pe care mi-o pot dedica în exclusivitate, îmi place să mă masturbez. îmi folosesc degetele, într-o mişcare de frecare, circulară. Câteodată, pentru mai multă vanaţie, utilizez obiecte cu care să-mi ating clitorisul, cum ar fi mânerul rotunjit al periei mele de păr sau orice alt obiect care-mi pică în mână în acel moment. îmi place ca picioarele să fie foarte depărtate. *Şi* nu am folosit niciodată un vibrator, deşi mi-ar plăcea."
„îmi apropii coapsele una de alta şi-mi introduc degetele adânc, din vârful porţiunii cu păr pubian, spre labiile exterioare."
„îmi folosesc degetul arătător şi mijlociul de la mâna dreaptă, frecând uşor părul de deasupra labiilor, apoi labiile, apoi clitorisul. Mişcarea e circulară şi ca o tapotare. Mâna stângă rămâne în zona pubiană. Picioarele îmi sunt apropiate, fesele strânse. Mă mişc foarte puţin. Am învăţat să fac asta încă de când eram în colegiu, pentru ca cea cu care împărţeam camera să nu ştie ce fac."
„îmi folosesc mâna dreaptă, cu degetul arătător pe clitoris, mişcându-se în cerc. Mâna stângă e tensionată, picioarele sunt uşor depărtate. Nu mă mişc, abia respir, sunt ca în transă."
„O fac, de obicei, atunci când sunt aşezată sau întinsă pe spate. îmi place să mi se citească (sau să vorbesc la telefon cu iubitul meu). îmi folosesc mâna dreaptă, cu care îmi masez clitorisul de-a lungul bazei sale, cu mişcări circulare, pe vârful acestuia. De asemenea, îmi place să-mi mângâi sânii şi să-mi ridic picioarele. Câteodată, zgârii uşor faldurile de carne (labiile mici) şi-mi miros şi ling secreţiile de pe mâini. Atunci când plăcerea devine foarte intensă, şoldurile mi se zbat înainte şi înapoi şi apoi am orgasm. îmi place mai mult să mă masturbez atunci când port chiloţei strâmţi. Câteodată, mi-aş dori să mă ling singură şi chiar îmi ating cu limba sânii."

„Prefer masturbarea pentru care optez în favoarea a 90% din experienţele mele sexuale. îmi folosesc ambele mâini şi fac asta, de obicei, în cadă sau în pat. îmi sărut umerii şi-mi mângâi sânii şi-mi place să văd cum se ridică sfârcurile, ceea ce măreşte lubrifierea vaginală. Apoi aplic o mişcare circulară pe clitoris."
„Folosesc, de obicei, degetul mijlociu de la mâna dreaptă, aplicat pe clitoris, cu o mişcare circulară, în sus şi în jos, fermă, vibra-torie, care devine din ce în ce mai rapidă. De regulă, îmi tensionez corpul şi-mi ţin respiraţia. Cealaltă mână rămâne aproape de mine, dar uneori, când am orgasm, îmi place să o aşez sub fund."
„Prefer să port jeanşi mulaţi şi să merg în aşa fel încât cusătura să preseze pe clitoris. Altfel, îmi folosesc degetele pentru a aplica o presiune delicată pe vârful clitorisului. Picioarele îmi sunt, de obicei, lipite şi mă mişc puţin. Pot face asta şi în public, fără să fiu observată, cu ajutorul metodei blugilor strâmţi."
„Mă masturbez cu un singur deget, într-o mişcare circulară continuă, de obicei cu picioarele apropiate. Nu mă mişc prea mult. Chiar îmi face mai mare plăcere să mă ating prin chiloţi, pentru că materialul transmite vibraţia pe o suprafaţă extinsă. Mă opresc câteva secunde, înainte de orgasm, apoi mângâi din nou: acest lucru intensifică senzaţia de plăcere maximă."
„încep prin palparea zonei clitoridiene, apoi îmi apropii picioarele şi fac să vibreze rapid pielea de jur împrejurul clitorisului cu ajutorul degetelor."
„Masturbarea nu a mers niciodată prea bine, până când nu mi-am luat un vibrator. Unul mare, cu câteva accesorii şi cu posibilitatea de reglare a temperaturii. îl ţin nemişcat sau îi imprim o uşoară mişcare circulară. Picioarele îmi sunt desfăcute şi-l ţin peste clitoris. Tremurăturile involuntare sau mişcările spasmodice indică iminenţa orgasmului."
„Mă masturbez folosind un vibrator, cu picioarele apropiate şi cearşafurile strânse în mâna stângă. Atunci caut locul unde simt cel mai bine în jurul clitorisului, mişcând fie vibratorul, fie şoldurile, uşor, înainte şi înapoi. în timp ce am orgasm rămân aproape nemişcată."
„Vă puteţi închipui că eu nu ştiu prea bine cum să o fac? Asta înseamnă că trebuie să mă duc să o fac, timp în care mă gândesc la asta, pentru a putea să scriu despre masturbare. Plasez trei sau patru degete în interiorul labiilor mari, capătul ariei fiind sub clitoris, şi încep să masez uşor, cu o mişcare circulară, în timp ce am fantezii. Masez din ce în ce mai repede, până când explodez în orgasm. Câteodată, încerc să întârzii orgasmul, cât mai mult timp cu putinţă, dar acest lucru poate fi o greşeală, pentru că este posibil să nu-l mai ating sau să nu mai fie la fel de intens."
„Mă masturbez stând pe spate, cu picioarele larg desfăcute, genunchii îndoiţi şi degetul arătător al mâinii drepte atingând clitorisul şi, câteodată, şi labiile. Cu mâna stângă îmi ating anusul, nu penetrându-l, ci doar simţind uşor orificiul, ridicându-mi

şoldul stâng. După aceea, mă răsucesc pe burtă, masându-mi clitorisul cu mâna dreaptă, cu genunchii ridicaţi."
„îmi place foarte mult să mă masturbez, atât cu un partener, cât şi singură. Intensitatea variază, dar e altceva să o faci fără partener, decât împreună cu el. îmi e mult mai uşor să ating orgasmul singură şi asta, de trei-patru ori la rând, în decurs de cinci-zece minute. încep prin a mă întinde pe partea stângă, cu picioarele încrucişate, şi îmi masez uşor, ritmic, clitorisul, cu degetul arătător al mâinii drepte. îmi mişc picioarele, îndoindu-le de la genunchi, şi măresc presiunea asupra clitorisului, până la orgasm."
„Mă întind în pat, pe spate sau pe o parte, cu picioarele desfăcute, şi-mi aplic vibratorul pe vârful şi pe partea stângă a clitorisului. Atunci când simt că urmează «să decolez», mă decuplez, apoi şarjez din nou. Câteodată, pun vibratorul pe pat, îmi desfac picioarele, apoi, da, mă cam aşez pe el, ca să spun aşa!"
„Atunci când mă masturbez, încep prin a-mi masa zona din jurul clitorisului, cu toată mâna. De obicei, masajul începe uşor şi devine din ce în ce mai furtunos, pe măsură ce sunt din ce în ce mai excitată. De obicei, mângâi cu vârful degetului înainte şi înapoi, în jurul clitorisului, pentru că dacă ating chiar vârful acestuia, senzaţiile sunt atât de puternice, încât devin dureroase. Prefer ca ritmul acestor mişcări să fie unul continuu, dar îmi place să le accelerez sau să le încetinesc, după poftă. Atunci când fac sex cu un partener, încerc să-l determin să folosească metodele la care recurg şi eu când mă masturbez singură."
„Mă masturbez aşezată, dar şi întinsă pe spate. Prefer mişcările circulare sau cele în sus şi în jos, cu toată mâna şi cu vârful degetelor. De obicei, îmi folosesc cealaltă mână pentru a-mi stimula sânii şi sfârcurile. Picioarele îmi sunt uşor depărtate când încep, dar le desfac din ce în ce mai mult pe măsură ce continui. Le mişc, de asemenea, înainte şi înapoi. în timp ce îmi stimulez zona clitoridiană cu o mână, îmi place să-mi ating sânii cu cealaltă. Astfel, îmi mângâi şi masez uşurel sânul cu buricele degetelor, în timp ce îmi trec degetul mare înainte şi-napoi, peste sfârc."
„Dacă sunt îmbrăcată, îmi scot toate hainele sau le desfac şi le ridic sau le cobor suficient de mult pentru a avea acces la acele zone ale corpului pe care îmi doresc să le ating. Câteodată, încep să-mi masez zona clitoridiană cu ajutorul chiloţeilor, apoi, după ce sunt gata, îi scot sau mă ating cu mâna, după ce mi-o strecor pe sub ei. Atunci când încep să-mi ating zona clitoridiană, îmi mângâi şi sânii."
„îmi place la nebunie să mă masturbez, dar doar în intimitate, îmi aleg, de obicei, o temă pe care să pot fantaza, mă implic emoţional în rol, apoi încep prin stimularea sfârcurilor, ajungând la clitoris. îmi place să aplic o mişcare ritmică similară, cu aceeaşi viteză, asupra clitorisului şi-a sfârcurilor. Am, de obicei, şi un dildo în mână, dar ajung la orgasm înainte să îl folosesc, mă excită doar simplul fapt că-l am la mine."

„Mă masturbez în multe feluri. Pot sta întinsă pe pat, pe canapea, pe podea sau în cadă, explorându-mi corpul din cap până-n picioare: sânii, buricul, picioarele, fundul, vaginul şi clitorisul. îmi place la nebunie să-mi masez clitorisul între degete, să-mi acopăr vulva cu una sau cu amândouă mâinile, să-mi introduc un deget în vagin, să mă joc cu imenşii mei sâni şi cu sfârcurile superbe. îmi place să am fantezii în timp ce-mi aplic tot acest tratament. îmi place să fac aceleaşi lucruri şi când folosesc un vibrator."
„Cum o fac; dacă sunt plictisită, e mai uşor de descris. îmi stimulez clitorisul cu degetul mijlociu al mâinii drepte (mi se pare dificil să fac asta cu orice alt deget) până când încep să mă excit. Apoi îmi folosesc mâna stângă pentru a-mi stimula concomitent sfârcurile. Nu mi se prea întâmplă să am orgasm dacă nu-mi mângâi şi sfârcurile în acelaşi timp. Cred că fac la fel şi când nu sunt plictisită, cu diferenţa că încep imediat să îmi stimulez sânii, câteodată, chiar jucându-mă doar cu sânii, la început, ca să mă excit. Odată, am folosit o riglă lungă, pentru a-mi stimula ambele sfârcuri deodată (cu o singură mână), trecând cu rigla înainte şi înapoi peste sfârcurile ridicate. Am descoperit că dacă nu am poftă de sex, sfârcurile şi clitorisul îmi sunt relativ insensibile, în timp ce dacă sunt foarte excitată, şi ele devin foarte sensibile. Pentru clitoris folosesc mişcări circulare sau înainte şi înapoi -foarte rar mişcări de tapotare - şi pentru scurt timp, Adesea descopăr că trebuie să mă opresc la anumite intervale, ca şi când clitorisul ar fi devenit insensibil din cauza fricţiunii prea intense, aşa că trebuie să-l las să capete din nou sensibilitate, timp de câteva secunde. De asemenea, alternez stimularea sa cu mângâierea sfârcurilor, din acelaşi motiv. Se pare că trebuie să am picioarele larg desfăcute (cu genunchii, de obicei, îndoiţi) şi am descoperit că, dacă îmi arcuiesc spatele (având capul direct pe pat şi nu ridicat, pe o pernă), sunt mult mai sensibilă. Nu mă prea mişc atunci când o fac, cu excepţia momentului de plăcere maximă, când şoldurile mi se mişcă şi spatele face exact mişcarea opusă unei arcuiri, ca un fel de aplecare. Cred că mişcarea m-ar distrage, pur şi simplu."

IA direct

Un număr mic de femei (4%) **îşi stimulează clitorisul mult mai direct. Ele ţin pielea sau labiile întinse, de jur împrejurul zonei clitoridiene, apoi îşi stimulează direct clitorisul cu cealaltă mână. Multe dintre ele menţionează că e necesară lubrifierea, de orice fel, şi că după un orgasm clitorisul devine prea sensibil la atingere pentru a mai fi mângâiat o anumită perioadă de timp.**

„îmi folosesc degetul mijlociu, umezit, pentru a lovi uşor şi a freca pe şi de jur împrejurul clitorisului. Cu cealaltă mână desfac labiile, păstrând o tensiune delicată a zonei clitoridiene. Alternez mângâierea rapidă şi energică a clitorisului cu o uşoară stimulare a orificiului vaginal. („Stimulare" nu e cuvântul potrivit, aş zice că e vorba, mai degrabă, de o atingere uşoară care durează până înainte de orgasm, interval în

care devin foarte umedă.) Picioarele îmi sunt foarte depărtate, genunchii în sus, îndoiţi, nu prea îmi mişc trunchiul până la orgasm, când se produc spasme musculare intense în trunchi şi pelvis."
„Mă masturbez doar cu o singură mână - mai ales în jurul vârfului clitorisului, apoi concentrându-mă direct pe capul acestuia - întotdeauna cu o mişcare de frecare, înainte şi înapoi. Cealaltă mână ajută la întinderea pielii pentru a obţine un contact cât mai ferm. Alternez poziţia picioarelor: când apropiate, când desfăcute."
„Mă întind pe spate cu picioarele strâns lipite. îmi folosesc mâna stângă pentru a-mi întinde pielea vulvei, astfel încât, cu mâna dreaptă, să ajung la clitoris pe care îl mângâi circular, la început lent, cu o presiune uşoară, apoi mărind intensitatea, până ating orgasmul. După care încetinesc, urmărind senzaţia pe care doresc să o am, până când orgasmul este complet. Dacă vreau să mai am orgasm, o iau de la capăt."
„Mă masturbez cu o periuţă de dinţi electrică. Pun un material umed peste mânerul acesteia şi-mi ung clitorisul cu o loţiune. Mă întind pe spate cu picioarele desfăcute. Cu mâna stângă, întind pielea dintre labii, pentru a-mi expune clitorisul. Ţin «vibratorul »-periuţă cu mâna dreaptă şi-l apăs uşor pe clitoris. Câteodată îl mişc în sus şi-n jos, alteori îl las într-un singur loc, în funcţie de ceea ce simt. Dar nu mă excit cu adevărat până nu încep să fantazez. Nu-mi mişc şoldurile. Toată acţiunea se desfăşoară cu mâna/vibratorul şi cu clitorisul."
„îmi folosesc doar degetele. Mâna mea stângă ţine desfăcute labiile exterioare, iar cu arătătorul şi mijlociul de la mâna dreaptă îmi mângâi partea dreaptă a clitorisului. Câteodată, frec în sus şi în jos, dar de obicei, în mişcări circulare lente. îmi ţin picioarele apropiate, tensionate şi întinse. Câteodată fac asta întinsă pe burtă. E mult mai greu însă după ce m-am masturbat de mai multe ori şi sunt încă frustrată. Nu mă mişc prea mult, spre deosebire de situaţia în care aş avea orgasm cu un partener, şi de asemenea, fac mult mai puţin zgomot."
„îmi folosesc degetele, ţinându-mi labiile depărtate de clitoris cu o mână, în timp ce îmi ating clitorisul cu un singur deget de la cealaltă mână şi/sau frec uşor, ciupesc şi trag uşor de el, ţinându-l între degetul mare şi cel arătător. Câteodată, îmi mângâi sfârcurile, şi-mi place, de asemenea, să-mi simt părul pubian. Picioarele îmi sunt câteodată lipite, alteori, confortabil desfăcute. Nu mă mişc prea mult, stau doar pe spate şi mă bucur de senzaţie."
„Mă masturbez mai ales atunci când mă simt bine în pielea mea sau uşor excitată. îmi folosesc o mână, cu care aplic mişcări uşoare, circulare, de du-te-vino, în timp ce cu cealaltă îndepărtez labiile - de obicei sunt aşezată sau întinsă pe spate. Majoritatea mişcărilor sunt chiar la nivelul clitorisului, dar şi în apropierea vaginului, cu penetrări ocazionale în orificiul vaginal. încordarea muşchilor din zona pubisului grăbeşte apariţia orgasmului. Ocazional, mai folosesc şi oglinzi, pentru a-mi potenţa plăcerea.

Picioarele îmi sunt depărtate până la orgasm, când le încrucişez şi le ţin strânse, mai ales în regiunea coapselor."

Variaţii ale tipului IA: IA ^ - IA5

Există o mulţime de variaţii ale tipului de bază IA (stimularea cu mâna a zonei clitoridiene). Toate implică în diverse feluri penetrări şi stimulări ale zonei vaginale, în timp ce stimularea clitoridiană continuă.

%

IlE

Descriere

5%

5%

1%

1%

lA^ Femei care, în timp ce se masturbează,
penetrează câteodată orificiul vaginal.

lA2 Femei care recurg la penetrarea vaginală ori de câte ori se masturbează.

lA3 Femei care recurg la penetrarea vaginală doar
când ating orgasmul.

lA4 Femei care-şi folosesc aceeaşi mână pentru a-şi stimula clitorisul şi pentru a penetra vaginul: îşi ţin palma peste zona clitoridiană, în timp ce unul sau mai multe degete de la aceeaşi mână sunt introduse în vagin.

1 % **lA5** Femei care recurg la penetrarea vaginală
ocazional, doar pentru a obţine lubrifierea.

IAi

Tipul lAj este cel de bază, IA, la care se adaugă stimularea printr-un deget sau orice alt obiect introdus în vagin. 5% dintre femeile care se masturbează au vorbit despre această stimulare adiţională, dar doar ocazional, nu întotdeauna.

„Obişnuiesc să mă masturbez atingându-mi uşor regiunea clitoridiană, nu direct clitorisul, pielea de deasupra şi din jurul său. Apoi îmi pun degetele împrejurul clitorisului, mişcându-le înainte şi înapoi, ritmic, cu puţină presiune. Astfel, pentru a atinge orgasmul, un factor este presiunea, mişcarea ritmică este altul, iar protecţia clitorisului de stimularea directă ar fi cel de-al treilea. Acesta din urmă se obţine prin folosirea pielii de jur împrejur, pentru a stimula indirect clitorisul. în final, îmi încordez muşchii anusului şi faptul că mă concentrez pe ideea de a avea orgasm mă ajută să îl ating. Câteodată, îmi înfig degetul în vagin şi acest lucru pare să stabilizeze clitorisul, fund şi excitant, într-un anumit fel. îmi ţin picioarele desfăcute. Nu mă mişc prea mult."

„încep prin mângâierea clitorisului pe părţile laterale, cu degetul. Câteodată, folosesc o oglindă pentru a vedea ceea ce fac -obişnuiam să stau în picioare, în faţa unei oglinzi

mari. Apoi, pentru că degetul nu mă excită cine ştie ce, scot vibratorul. Câteodată, citesc pornografie, alteori fantazez. Alteori folosesc o sticluţă cu ulei pentru a-mi masa sânii şi abdomenul. Mişc vibratorul în sus şi în jos de-a lungul vulvei. Un picior este, de obicei, cu un genunchi îndoit, în aer, iar celălalt într-o parte, sprijinit pe pat. îmi mişc bazinul astfel încât să mă intersectez cu mişcarea de sus în JOS a vibratorului. Câteodată, îmi ling degetele şi-mi umezesc sfârcurile, şi-l manipulez, mişc etc. Uneori introduc şi scot vibratorul în şi din vagin, ca şi când mi-aş trage-o cu cineva."
„îmi folosesc degetele, cu care mângâi clitorisul înainte şi înapoi, masându-mi sfârcurile cu cealaltă mână şi/sau uneori, înfi-gându-mi câteva degete în vagin. îmi ţin picioarele apropiate (e mai bine aşa, pentru că totul este strâns). Uneori, mă mişc în sus şi în jos, fie că stau întinsă, fie că stau în picioare. Aceasta conduce negreşit la orgasm, dar mi-a luat ceva timp până când am învăţat ce mă stimulează să ajung mai repede sau mai lent la punctul culminant."
„O mână se joacă în zona clitorisului, cealaltă este în vagin sau se joacă cu anusul. La început, mă ating peste tot, apoi doar în zonele erogene. Mă joc în toate felurile şi poziţiile posibile, până când ating orgasmul E o metodă bună să te exciţi dansând goală şi cu mişcări lascive, iar picioarele depărtate îţi conferă mai mult spaţiu de manevră."
„Mă masturbez în nenumărate moduri, în momente diferite, câteodată pornind de la zona clitoridiană, alteori, de la sâni. Utilizez mişcări circulare în ambele cazuri, adesea folosindu-mă de mâini, una fiind pe sâni, cealaltă pe clitoris. Sau una pe clitoris, alta la intrarea în vagin sau chiar în interiorul acestuia. Am parte de orgasme foarte puternice dacă îmi plimb degetul între clitoris şi vagin (în acel canal) pentru a opri pornirea orgasmului şi apoi reîncepând stimularea, până când nu-l mai pot opri, între timp desfăcându-mi picioarele din ce în ce mai mult. Cu excepţia bazinului, care se tot ridică, sus, sus, sus, corpul nu se prea mişcă cine ştie ce."
„Ca să mă pot masturba trebuie să fiu mereu stârnită de ceva, cum ar fi literatura pornografică (şi, credeţi-mă, e greu să găseşti ceva măcar pe jumătate decent!). Mă întind pe pat, pe spate, şi-mi scot chiloţii sau pantalonii de pijama, pentru că îmi place să fiu liberă în mişcări. îmi plimb degetele arătător şi mijlociu în sus şi în jos şi împrejurul zonei clitoridiene. Câteodată, îmi introduc două degete de la cealaltă mână în vagin. Frec timp de câteva secunde şi-mi încordez corpul. Pot percepe, de obicei, o senzaţie vagă atunci când ştiu că orgasmul se apropie, apoi încep să frec mai intens, de obicei, în sus şi în jos. Picioarele îmi sunt desfăcute. Regiunea vaginală e umectată, mai ales ca rezultat al lecturii pornografice, altfel, folosesc salivă sau, rar, o cremă grasă. De obicei, îmi cambrez uşor spatele atunci când sunt foarte excitată, moment în care îmi scot degetele celeilalte mâini din vagin şi presez pe zona vulvară chiar deasupra pubisului."

„Cea mai timpurie masturbare a mea s-a petrecut în cadă, cu apă. Mai târziu, am folosit mâna, metodă cu care mă masturbez şi în prezent. îmi folosesc degetul mijlociu de la mâna dreaptă pentru a descrie mişcări intense, de sus în jos, care grăbesc apariţia orgasmului. Câteodată, îmi introduc un deget adânc, în vagin, menţinând contactul degetului mare cu clitorisul. Recent, de când am citit mai multă literatură pe această temă, am încercat să-mi contractez muşchii vaginali, ceea ce pare să crească senzaţiile. Câteodată, îmi împing tot corpul în sus, îmi pun şi mişc picioarele sub fund şi mă înalţ cu pieptul, torsul şi toată zona sexuală în sus, spre cer. Cea mai mare relaxare, pentru mine, este să îmi desfac cât mai mult picioarele, pentru a da senzaţia de mare deschidere Am încercat odată cu un castravete, altădată cu un vibrator, dar acesta din urmă mi-a dat senzaţia că se lucrează pe deasupra mea, cumva, nu eu şi atât, adică "

„Există o multitudine de feluri, dar, de obicei, îmi ţin degetele lipite şi le trec înainte şi înapoi, repede, peste clitoris. Această fricţiune intensă peste pielea aceea atât de fină este neplăcută, aşa că obişnuiesc să fac lucrul ăsta peste chiloţi. Câteodată, nu am lenjerie intimă pe mine, aşa că îmi introduc un deget în vagin, păstrând degetul mare peste clitoris şi strâng apoi cele două degete unul spre celălalt. În acest fel, am fantezii şi câteodată am spasme vagi-nale, dar sunt mai puţin intense decât primele (cu degetele direct pe clitoris). Dar şi mai sexy. în copilărie şi de-a lungul deceniului al doilea de viaţă, obişnuiam să-mi pun tot felul de lucruri în vagin, de la cuburi de gheaţă la rujun, orice - şi odată mama m-a găsit adormită cu lanterna aprinsă între picioare. Căldura ei era plăcută."

„Am câteva stări şi feluri de a mă masturba. Primul este cel mai rapid, atunci când am un disconfort la nivelul clitorisului din cauza lipsei de satisfacţie sexuală. Câteva secunde cu periuţa electrică, Water Pik a mea, sau cu un vibrator: sunt în picioare şi gata. Dar dacă vreau să-mi dăruiesc mai multă satisfacţie sexuală, încerc să fac mai mult decât să folosesc un obiect care să-mi elibereze tensiunile, îmi scot dildoul şi, câteodată, şi pipa pentru fumat marijuana. Aşa mă las în voia amintirilor şi a fanteziilor despre sexul minunat şi oamenii cu care l-am experimentat. îmi pot oferi un răgaz plăcut de o oră sau două de senzualitate corporală totală în acest fel."

1A2

Tipul 1A2 **este metoda de bază a stimulării manuale/clitondiene. însoţită întotdeauna şi de o anumită formă de penetrare vaginală.** 5% **dintre femeile care au declarat că se masturbează recurg la ea.**

„îmi pun un deget pe clitoris şi cu cealaltă mână îmi introduc o sticlă în vagin, mişcând-o înăuntrul şi în afara acestuia (o sticlă din plastic). Am picioarele depărtate la început, până la orgasm, apoi le apropii. La început îmi mângâi clitorisul, apoi introduc

sticla. Când ating punctul culminant, îmi apropii picioarele, având sticla în mine şi împingând-o cât se poate de mult în vagin."
„îmi folosesc degetele întâi pentru a-mi penetra vaginul, pentru a mări senzaţiile din zonă, dar apoi, pentru orgasm, îmi mângâi clitorisul, la început mai uşor, apoi ceva mai ferm, folosind mişcări circulare sau de sus în jos. Cu cealaltă mână (cea stângă) dau paginile cărţii pornografice pe care o citesc. Da, e ciudat. Iar picioarele îmi sunt desfăcute."
„Am fantezii la început, până mă umezesc. Adesea, glumesc cu mine şi mă abţin să mă ating, până sunt complet excitată. Câteodată, îmi frec tot corpul de pat, aşezată pe burtă şi, ocazional, am orgasm aşa, dar de obicei stau întinsă pe spate. La început îmi mângâi labiile exterioare, apoi zona din jurul clitorisului, folosind o mişcare circulară, apoi îmi introduc un deget în vagin, în timp ce stau întinsă pe spate sau pe o parte, şi mă mişc odată cu el. Pot avea orgasm foarte rapid dacă am picioarele apropiate, dar am o senzaţie mult mai intensă dacă am picioarele desfăcute şi muncesc mai mult pentru a-l obţine."
„Soţul meu foloseşte un dildo, pe care-l introduce şi-l scoate în şi din vaginul meu, în timp ce eu îmi presez un vibrator pe clitoris. Nu mă ating singură, pentru că eu ţin vibratorul. Picioarele îmi sunt, de obicei, uşor depărtate, dar, uneori, şi lipite."
„îmi ţin un dildo vibrator pe clitoris, cu capul unui duş introdus adânc în vagin. Aceasta îmi provoacă o senzaţie de plăcere intensă şi un orgasm în treizeci de secunde. Doar îmi rotesc şoldurile şi mişc vibratorul, având picioarele, alternativ, apropiate şi depărtate."
„încep cu stimularea manuală a clitorisului. Apoi o stimulare simultană atât a clitorisului, cât şi a vaginului. Câteodată folosesc un deget-degetele (arătătorul şi mijlociul sau doar mijlociul) celeilalte mâini pentru stimularea vaginală. Sau folosesc un obiect - de obicei, coada frumos rotunjită, plăcută la atingere, a periei mele de păr (prefer să nu folosesc dildouri) pentru stimularea vaginală. Simt nevoia să mă apăr atunci când menţionez că folosesc altceva decât mâna pentru asta. Printre toţi asociaţii mei pare să plutească un tabu nerostit împotriva acestor lucruri «nenaturale». Nu am nici un fel de obiecte-fetiş. Nu îmi place să mă rănesc. E doar mai uşor aşa, mi se pare dificil să ajungi în interiorul vaginului, încheietura începe să mă doară, mai ales dacă durează mai mult până ajung la orgasm. Mi se pare, de asemenea, că a-ţi arăta nevoia de stimulare vaginală nu mai e la modă şi sunt cumva sensibilă şi în această privinţă."
„îmi lubrifiez zona clitoridiană (cu salivă sau cremă) şi apoi utilizez un vibrator electnc, un model care are şi alte ramificaţii. îmi place să folosesc cealaltă mână, cu degetele presând pe vibrator, ca să pot avea parte de senzaţii atât de la el, cât şi de la mână. îmi place să am ceva (un capăt moale de lumânare sau o sticlă) pe care să-l mişc în interiorul şi-n afara vaginului, în acelaşi timp în care vibratorul stimulează zona

clitoridiană. îmi ţin picioarele desfăcute. Câteodată ţin vibratorul nemişcat şi mă mişc spre el, alteori, mă mişc foarte puţin, lăsându-l pe el să facă asta. Ultima dată am tras de pielea de sub părul pubian în sus, spre abdomen, ca să-mi pot vedea clitorisul în timp ce mă masturbez. Foarte excitant! Ocazional, folosesc şi o oglindă, pentru a urmări totul."

1A3

Foarte puţine femei (1%) introduc un deget sau mai multe în vagin în momentul atingerii orgasmului.

„Atunci când eram copil, mă masturbam ţinându-mi mâinile între picioarele strânse şi mişcându-mi uşor tot corpul. Acum folosesc de obicei degetele pentru a mângâia toată zona genitală printr-o mişcare circulară. Apoi introduc unul sau două degete în interiorul vaginului înainte de orgasm, pentru a simţi contracţiile."

„Chiar după ce am atins orgasmul, introduc adesea câteva degete în interiorul vaginului, pentru a simţi contracţiile - nu doar pentru a vedea dacă ele au loc; mi se pare o senzaţie foarte satisfăcătoare din punct de vedere sexual."

Tipul 1A4 (1%) **ţine, la bază, doar de o particularitate de poziţionare a mâinii: palma este peste zona pubisului (regiunea clitoridiană), iar degetele ajung la orificiul vaginal, realizând un fel de formă semicirculară a mâinii. Mişcarea pe care o menţionează majoritatea femeilor aici pare să însemne o foarte rapidă deplasare a mâinii întregi, rigide, „o bătaie rapidă, în interior şi în exterior, de asemenea circulară", un fel de „tapotare foarte rapidă". în general, degetul/degetele intro-dus(e) este/sunt ţinut(e) aproape de orificiul vaginal, pentru a mări senzaţia produsă de atingerea intrării. Această metodă pare să ofere o bună senzaţie generală.**

„îmi ţin palma mâinii lipită de zona clitoridiană, iar degetele introduse aproximativ trei centimetri în vagin, şi masez uşor."

„încep prin a lovi intrarea în vagin, apoi îmi introduc două degete în vagin şi-mi stimulez clitorisul cu palma, efectuând mişcări rapide, de tapotare. Picioarele îmi sunt lipite."

„îmi folosesc o mână, cu care acopăr tot muntele lui Venus, şi fac să-mi vibreze mâna peste tot, până obţin o senzaţie caldă, apoi îmi desfac labiile cu un deget şi încerc să umezesc totul, cu mişcări de sus în jos. îmi introduc un deget în vagin şi-l mişc în sus şi-n jos foarte repede, în timp ce palma vibrează peste pubis. Picioarele îmi sunt larg desfăcute."

„îmi mângâi sfârcurile pentru a începe şi mă uit la materiale pornografice. Apoi îmi masez uşor pubisul, până mă excit, îmi introduc degetele în vagin şi-n acelaşi timp îmi mângâi clitorisul cu palma. Câteodată sug dintr-un penis de cauciuc."

„îmi desfac picioarele, degetul mijlociu este introdus adânc în vagin, iar cu palma mâinii fac o mişcare circulară peste clitoris."

„îmi aşez podul palmei peste clitoris, cu trei degete introduse în vagin, nu foarte adânc. Am întotdeauna picioarele desfăcute. Masez aria exterioară şi clitorisul. Am introdus odată şi un morcov în vagin."
„Cu palma presez pubisul cărnos şi mai ales partea de sus a ariei genitale. Unul sau două degete îmi sunt introduse în vagin. Execut mişcări uşoare, rapide, de pălmuire, înăuntru şi în afară, dar şi mişcări circulare. Câteodată, mângâi simultan partea exterioară a anusului cu cealaltă mână."

1A5

Variaţia finală e tipul 1A, însoţit de o intromisiune scurtă în vagin (1%) pentru creşterea lubrifierii interne.

„încep prin a strânge labiile externe una de alta şi-mi frec clitorisul într-o mişcare circulară, prin ele. După o vreme, îmi introduc degetul arătător în vagin, pentru a-l uda, apoi mângâi zona din jurul clitorisului, într-o mişcare înainte şi înapoi, care se transformă, gradual, într-una circulară. îmi place să-mi simt vulva peste tot, dar mă concentrez pe zona clitoridiană. încerc de fiecare dată să prelungesc starea de excitaţie, mişcându-mă cât mai încet cu putinţă, dar nu pot rezista să nu mă grăbesc până la urmă. Variez mult presiunea, dar mângâi treptat din ce în ce mai intens, pe măsură ce devin mai excitată. Câteodată îmi simt sânii cu cealaltă mână. Mă joc cu părul meu. Alteori îmi aşez cealaltă mână într-o postură inocentă, care nu pare să fie implicată în nici un fel, deoarece una dintre fanteziile mele favorite din timpul masturbării e că eu trebuie să apar ca şi când nimic nu s-ar întâmpla, în timp ce în secret... Câteodată, degetele îmi obosesc, aşa că schimb mâinile, dar mâna mea stângă e mai neîndemânatică, aşa că le schimb din nou. Atunci când sunt cât pe ce să am orgasm, mă opresc pentru câteva secunde, dacă pot avea autocontrol în acel punct, şi aştept până mă liniştesc puţin, înainte de a reîncepe. Fac asta de câte ori pot suporta (cam de trei-patru ori) deoarece îmi place să fiu atât de aţâţată, încât inima să-mi bată nebuneşte, iar corpul să-mi tremure necontrolat atunci când am orgasm. Când ajung la punctul culminant, mă zbat pe toată suprafaţa saltelei şi gâfâi intens; dar dacă partenerul meu e adormit, încerc să mă controlez şi să nu fac prea mult zgomot. Dacă este treaz, începe să mă privească, de obicei, dar, din nu se ştie ce motive, ideea de a-l trezi prin orgasmul meu mi se pare prea greu de îndurat pentru mine, doar dacă nu i-am spus deja, înainte de a adormi, că urmează să mă masturbez. Resimt mai multă vinovăţie în ceea ce priveşte masturbarea decât în orice alt fel de practică sexuală în care mă implic şi nu ştiu care ar putea fi motivul. Poate doar teama de autosuficienţă. Totuşi, mi se pare că acum resimt mai puţină vinovăţie, pe măsură ce devin mai independentă şi mai asertivă în ceea ce priveşte şi alte aspecte ale vieţii mele, ceea ce pare să fie un semn bun."

„Mă întind pe pat, cu picioarele desfăcute şi-mi trec mâinile peste tot corpul, masându-mi sânii şi simţind din plin reacţiile din piele sau de sub piele. Cu mâna dreaptă îmi mângâi zona genitală, iar cu stânga presez interiorul coapselor şi-mi mângâi labiile exterioare. îmi folosesc arătătorul pentru a atinge şi mângâia labiile, în timp ce cu degetul mijlociu îmi stimulez clitorisul în mişcări circulare. Un deget se mişcă în jos, spre vagin, şi pătrunde încet în faldurile interioare, pipăind şi mângâind mucoasa fină, ca de mătase, şi aducând secreţie înapoi, spre clitoris, pe care-l masez uşor, în sus, de jur împrejur şi în jos. între timp, mâna stângă rătăceşte peste tot, masându-mi sânii şi coapsele."

1A cu penetrare anală

Câteva femei care intră în aceste categorii menţionează penetrarea anală ocazională.

„După ce am câteva gânduri sexy, presiunea sângelui pare să crească, bătăile inimii devin mai rapide şi mai intense. Clitorisul îmi zvâcneşte şi, în câteva secunde, vaginul mi se umezeşte. îmi masez clitorisul cu arătătorul mâinii stângi. îmi penetrez vaginul şi/sau anusul cu arătătorul şi/sau degetul mijlociu al mâinii drepte, mişcându-le înăuntru şi în afară, cu ce viteză îmi doresc. Organul genital atinge două sau trei stadii de intensitate a spasmelor - fiecare zvâcnind mai mult decât precedentul. îmi mângâi clitorisul într-o mişcare înainte şi înapoi. Câteodată folosesc tot felul de obiecte din casă care aduc cu forma penisului, în vederea penetrării."

„Mă masturbez într-o cameră întunecată. Uneori, citesc literatură erotică, în special despre sexul anal. Mă stimulez cu degetele lubrifiate sau cu un aplicator de spumă, vaginal, ori cu un duş, sau cu un obiect de tip irigator. De obicei, fac mişcări circulare pe zona pubiană cu o mână şi-mi ating anusul cu cealaltă, înfi-gându-mi un deget sau alt obiect în rect. Nu contează dacă am picioarele lipite sau desfăcute. Mă mişc foarte puţin."

„Câteodată, îmi aşez degetele pe clitoris, unul dintre ele fiind în interiorul vaginului, unul în regiunea anală sau doar pe clitoris şi-atât. Adesea folosesc unul sau două vibratoare, de mărimi diferite - unul mai mic, pentru anus, altul mai mare, pentru vagin. îmi folosesc o mână pentru clitoris, cu cealaltă ţin ambele vibratoare la locul potrivit. Picioarele sunt, de obicei, desfăcute. Fac mişcări circulare."

Tipul IB

Tipul 1B implică un gen de masturbare în care este important să fie stimulat nu doar clitorisul, ci şi alte părţi ale vulvei (aflate în exteriorul organului genital). Stimularea folosită în acest tip pare să fie un soi de mângâiere şi un masaj generalizat al întregii vulve. Cam 970 dintre femei au declarat că se masturbează în acest fel, o şesime din procent aplicându-şi şi altă stimulare: îşi introduc ceva în vagin.

„Luaţi aminte! Utilizez mânerul aparatului de ras pentru a mă masturba. Masez în sus şi în jos şi lateral şi-mi folosesc, de obicei, cealaltă mână pentru a-mi mângâia intrarea în vagin între timp."
„îmi folosesc degetele la început. Primele mişcări sunt de mângâiere blândă a corpului şi sânilor, dar şi a organului genital.
Câteodată îmi mângâi organul genital cu ambele mâini. încerc să aştept până când mă simt umedă înainte de a mă atinge, pentru că dacă nu sunt aşa, îmi e greu să ajung la orgasm. Aşa că îmi mângâi şi-mi stimulez exteriorul vulvei, uşor, apoi îmi ridic picioarele în aer (larg desfăcute) şi atunci masez ceva mai cu putere -lucru care duce la orgasm sau la orgasme. Pare necesar să-mi ridic picioarele, altfel nu am orgasm. Adesea mă întreb dacă femeile seamănă între ele."
„O presiune uşoară, aplicată lent, cu degetul, asupra clitorisului, înainte şi înapoi, alunecând încet spre intrarea în vagin. O scurtă pauză, apoi iarăşi în sus, în jos etc, presând puţin în cel mai de jos punct, în timp ce cu ochii minţii văd şi simt tot ceea ce se petrece acolo. îmi folosesc o mână (degetul din mijloc şi cele alăturate, pentru labii), cealaltă mână sprijinind un picior, în timp ce stau pe o parte. Apar mişcări ritmice clare ale pelvisului. După ce stau o vreme în această poziţie, mă întorc pe spate şi-mi ridic picioarele suficient cât să simt o tensiune, presându-mi în continuare toată aria vulvară, în sus şi în jos, câteodată, cu degetul mijlociu introdus în vagin. Intensitatea variază în funcţie de starea mea de bine, de integritatea mea fizică, dar orgasmul obţinut astfel este lung, dulce şi intens."
„îmi folosesc degetele şi mâinile, realizând mişcări circulare pe abdomen şi de sus în jos, pe vulvă. Picioarele îmi sunt tensionate şi depărtate, dar cu genunchii îndoiţi. îmi ating abdomenul, pubisul, părul, în mod special coapsele, regiunea clitoridiană şi cea din jurul vaginului. încep prin a sta întinsă, în timp ce mă joc cu sfârcurile. Dacă vă interesează, am descoperit că un masaj circular al muşchilor abdominali inferiori, prin presare cu mâna, apoi pornind din zona pubisului, în sus, spre abdomen, ajută la alinarea crampelor menstruale, plus că este confortabil şi relaxant. Oricum, îmi acopăr şi ating vulva şi pubisul cu palma sau cu ambele mâini, până sunt caldă. Apoi, păstrându-mi o mână peste pubis, pentru a-mi prelungi starea de calm, îmi ating toată regiunea vulvară cu degetele (de la cealaltă mână), restrângând treptat aria până la clitoris, crescând viteza şi presiunea apăsării. îmi folosesc două sau trei degete (arătătorul şi cele învecinate) pe zona clitoridiană, iar pentru celelalte pe toată suprafaţa vulvei. Atunci când mă apropii de punctul culminant îmi întind picioarele în sus şi-n lateral şi-mi ridic torsul, îndepărtând, în acelaşi timp, mâna de pe pubis."

TIPUL 2

Femeile care folosesc masturbarea de tip 1 se întind pe spate şi-şi utilizează degetele, mâinile sau un vibrator; tipul 2 este foarte asemănător, doar că femeile stau întinse pe burtă

şi nu pe spate. *5,5%* (plus un procent suplimentar de 1,5%, care se masturbează şi-n alte moduri) din femeile care au declarat că se masturbează întinse pe burtă, folosind mâna sau un vibrator, şi, desigur, tipul 2, conţin toate variaţiile discutate în asociere cu tipul 1. Totuşi, presiunea corpului pare să introducă o diferenţă importantă: unele femei simt că astfel stimularea este mai intensă, în timp ce altele susţin că nu pot atinge orgasmul dacă stau întinse pe burtă, sau îl obţin greu.
Unele femei din tipul 2 îşi mişcă corpul ţinând mâinile nemişcate, în timp ce altele îşi mişcă doar mâinile şi nu corpul; în general, totuşi, şi le mişcă pe amândouă.
Un alt aspect interesant al tipului 2 este că un procent mult mai mare de femei îşi ţin picioarele lipite, faţă de tipul 1. Toate acestea vor fi discutate în detaliu mai târziu, în acest capitol. Doar un sfert din femeile care descriu poziţia picioarelor le ţin desfăcute - un procent neobişnuit de scăzut.

Tipul 2A

„îmi folosesc degetul arătător. Stau întinsă pe burtă şi îmbrăţişez o pernă cu cealaltă mână. Folosesc o mişcare circulară şi de sus în jos pe clitorisul meu şi, de obicei, îmi ţin picioarele uşor depărtate, dar, cu cât mă apropii de orgasm, le lipesc unul de altul. Câteodată mă mişc mult, alteori doar puţin."
„Mă masturbez de cele mai multe ori întinsă pe burtă şi-mi folosesc mâna dreaptă pentru a-mi stimula clitorisul printr-o mişcare intensă, de sus în jos, cu ajutorul degetului mijlociu, al arătătorului şi al inelarului. Cu mâna stângă îmi mângâi sânii. Mă mişc mult, într-o mişcare de rotaţie şi de sus în jos. Gem mult şi spun «fute-mă». La început, ţin picioarele desfăcute, dar când simt că sunt gata să ating orgasmul, îmi apropii picioarele şi-mi ridic trupul de pe pat, podea, de pe orice aş sta. Câteodată, mă masturbez în picioare şi folosesc aceeaşi mişcare, ceva mai rapidă însă. Ocazional, mă masturbez pe spate, dar mi-e greu să ajung la orgasm aşa."
„Atunci când mă masturbez, stau întinsă pe burtă cu picioarele uşor desfăcute, folosindu-mi amândouă mâinile, pumnul mâinii drepte oferind presiunea directă necesară, pe muntele lui Venus, iar cu mâna stângă adăugând mai multă presiune peste cea dreaptă. Ritmicitatea unei mişcări rapid moderate, din faţă spre spate, pune la dispoziţie exact apăsarea şi frecarea clitoridiană de care am nevoie."
„Secvenţă; îmi pun un prosop pe pat, pun vibratorul pe el, cu pulsatorul îndreptat în sus (pulsatorul are o cupă de cauciuc de aproximativ trei centimetri în diametru). Ung pulsatorul înainte de a începe. Apoi mă întind în linişte, pe burtă, cu mâinile şi picioarele în V, având pulsatorul în dreptul muntelui lui Venus. Nu-mi folosesc deloc mâinile până când se apropie orgasmul, când mişc vibratorul uşor, cu mâna stângă, ca să fie exact la locul potrivit. Chiar înainte de orgasm, mâinile şi gâtul îmi devin rigide. Mâinile se ridică în aer cu puţin timp înainte de a-mi mişca mâna stângă, pentru a manipula vibratorul la momentul critic."

„Mă masturbez pe burtă, având mâna dreaptă între picioare, masându-mi uşor, cu mişcări circulare, clitorisul. îmi ating rareori sânii sau restul corpului, pentru că am descoperit că aceste mângâieri au un efect fizic minim pentru mine."
„Pot atinge orgasmul în timp ce mă masturbez. Trebuie să stau întinsă pe burtă, cu picioarele apropiate. Ţin un prosopel peste mână. Cu marginea mâinii drepte sub degetul mare îndreptat spre încheietură manipulez clitorisul, în timp ce cu mâna stângă, strânsă în pumn, forţez mâna dreaptă să aibă presiune peste zona pubiană. Asociez bătaia ritmică a mâinii drepte cu mişcări ale pelvisului. Fac asta, în acelaşi fel, din clasa a patra (acum am douăzeci şi cinci de ani) şi nu voi schimba nimic. Câteodată, când mă masturbez, trebuie să-mi dau jos toate hainele şi să-mi ating sânii de un material aspru. Câteodată împing ceva în vagin şi însoţesc toată povestea de o desfăşurare fantezistă masochistă în mintea mea. Câteodată mă excit dacă îmi pun o sticlă cu apă fierbinte peste vulvă. Trebuie să precizez încă o dată că la mine orgasmul nu este posibil în lipsa unei fantezii potrivite. Câteodată, nu pot atinge orgasmul şi trebuie să caut mental una potrivită."
„E mai rapid când stau întinsă pe burtă, cu ambele mâini sub mine, cu degetele mari înăuntru, unul lângă altul, masându-mă cu o mişcare circulară sau de sus în jos. E mai rapid, de asemenea, cu picioarele lipite, deoarece îmi încordez muşchii în acelaşi timp, ceea ce creează presiune."
„Mă întind pe burtă, îmi ridic fundul, folosesc un deget al mâinii drepte şi mi-l rotesc direct pe clitoris. Mă mişc mult."
„De obicei, stau întinsă pe burtă, atingându-mi uşor zona genitală cu mâna stângă. Cu mâna dreaptă îmi stimulez sfârcul drept. Atunci când sunt foarte excitată, reuşesc să-mi strecor un sfârc în gură. Câteodată, folosesc o mişcare circulară în jurul clitorisului. Picioarele îmi sunt, de obicei, apropiate. Nu mă mişc cine ştie ce."
„Degetul mijlociu al mâinii drepte e cel mai important şi mai puternic stimulator al meu. întâi, îmi stimulez clitorisul printr-o mişcare de tapotare, îmi folosesc toată mâna într-o mişcare circulară, apoi mă joc cu vaginul şi degetul mijlociu, făcând mişcări de du-te-vino în regiunea orificiului vaginal. (Nu introduc niciodată nimic în el, de frica infecţiilor.) întotdeauna mă aşez cu faţa în jos, pe pat, pentru a obţine maxinnum de presiune asupra clitorisului. Adesea, înni mişc şoldurile în jur, în sus şi în jos. Mă stimulez cel mai bine când am picioarele desfăcute, dar trebuie să le lipesc pentru a avea orgasm. Atunci când sunt gata să-l ating, îmi măresc stimularea cu mâna, până la limită, apoi presez cu putere, în jos, şi mă bucur de efect. După aceea, îmi îndepărtez mâna şi stau întinsă, relaxându-mă."
„Mă masturbez stând întinsă, cu faţa în jos, punându-mi ambele mâini peste zona pubiană, cu picioarele apropiate. în timp ce-mi rotesc şoldurile, exercit presiune în direcţie crescătoare (e ca şi când mi-aş întinde pielea spre podul palmelor) în mod

ritmic, mai ales cu arătătorul mâinii drepte şi cu degetul mijlociu şi inelar ale mâinii stângi. Muşchii picioarelor îmi sunt foarte tensionaţi. Pe scurt, îmi apropii picioarele, mă fixez bine de zona pubiană, prin orice fel de haine aş avea pe mine în acel moment, încep o mişcare de ridicare cu pelvisul, în timp ce aplic ritmic presiune cu mâinile, şi aşa am orgasm."

„Mă întind pe burtă, cu un braţ în jurul unei perne, iar cu cealaltă mână între picioare, atingându-mi clitorisul cu arătătorul. După cinci minute, corpul începe să mi se mişte, deci mă aflu într-o stare de mişcare continuă. Pe măsură ce mă apropii de orgasm, picioarele mi se apropie. Masajul efectuat de deget pe clitoris trebuie să fie constant şi monoton ca să pot atinge orgasmul."

Anumite femei din tipul 2 depind mai ales de mişcările corpului, mai mult decât de ale mâinii.

„Mă întind pe pat, cu faţa în jos, având braţele sub mine, cu ambele mâini, în zona genitală. Câteodată am nevoie de o substanţă fină între mâini şi zona genitală, pentru că îmi mişc corpul, nu mâinile. Am picioarele apropiate şi gleznele încrucişate. Adesea nu pot atinge orgasmul dacă altcineva mă stimulează în zona clitorisului, pentru că nu ştie că am nevoie de ceva moale acolo, pentru a face asta."

Iar tipul 2 prezintă toate variaţiile tipului 1.

2A – stimulare clitoridiană, uneori cu penetrare vaginală

„Mă masturbez pe burtă, cu picioarele apropiate, presând asupra clitorisului cu degetele ambelor mâini (arătătorul şi mijlociul), puse unul peste altul. Câteodată, îmi mângâi sânii şi sfârcurile cu o mână sau îmi introduc mâinile în vagin, dar nu de obicei. Mă mişc mult mai puţin decât atunci când fac sex cu altă persoană."

„Stau întinsă pe burtă, cu o pernă între picioare, fie frecându-mă de ea, fie folosindu-mi degetele. Corpul îmi e rigid şi se întinde pe măsură ce-mi frec clitorisul într-o mişcare circulară. Cu cealaltă mână îmi ating sfârcul, strângându-l şi, câteodată, am un vibrator, fie în vagin, fie în anus. Picioarele îmi stau în toate felurile."

2A2 – stimulare clitoridiană, întotdeauna însoţită *şi* de penetrare vaginală

„Mă întind pe burtă cu picioarele cât mai depărtate cu putinţă şi-mi pun trei perne sub mine, pentru a-mi arcui spatele şi mai mult. îmi masez corpul în regiunea genitală şi-mi introduc degetul mijlociu al unei mâini în vagin. Presez cu cealaltă mână peste el, în regiunea clitorisului. în acest fel îmi pot stimula cu putere atât clitorisul, cât şi colul (care e adesea sensibil, dar nu în aceeaşi măsură ca şi clitorisul). Răsuflarea îmi devine mai scurtă şi mai intensă, iar corpul începe să-mi pulseze şi să se contracte violent, pe măsură ce se apropie de deget şi de mâna din spatele lui. Am încercat şi cu două sau trei degete, dar există dezavantajul că nu se întindeau în sus la fel de mult ca un singur deget."

„îmi folosesc mâinile, începând cu mişcări de frecare asupra întregului corp, pentru a-mi încălzi mâinile şi corpul. Apoi trec la pubis şi încep uşor să aplic presiune cu vârfurile celor patru degete şi mă întorc pe burtă. încep să aplic o mişcare circulară cu două degete plasate pe clitoris şi, ocazional, o mişcare de sus în jos, având clitorisul prins între degete. Cu mâna dreaptă verific dacă s-a umectat vaginul şi încep să fantazez. Continui să-mi stimulez clitorisul cu mâna stângă, apoi îmi introduc două degete în vagin, îmi plac foarte mult pliurile şi şanţurile din interior. Mi se pare uimitor să poţi simţi interiorul cuiva. Câteodată îmi place să-mi stimulez şi deschiderea uretrei, dar poate fi dureros. Picioarele îmi sunt, de cele mai multe ori, apropiate. Dacă nu am orgasm încă, îmi încordez toţi muşchii din picioare şi fund şi, câteodată, încep să-mi mişc tot corpul în sus şi în jos sau doar mâinile. Adesea îmi face plăcere să-mi scot fesele dintre pături - aerul rece mă stimulează sau, poate, dorinţa de a fi expusă, nu pot spune foarte clar. Oricum, faptul că mă răsucesc pe burtă îmi măreşte abilitatea de a-mi introduce degetele adânc în vagin."

Tipul 2B - stimulare clitoridiană vulvară

„Pe burtă, cu ambele mâini (una peste alta) acoperindu-mi zona genitală externă, labiile rămânând apropiate. Strâng uşor zona cu un deget, împingând în pliul interior al labiilor, iar palma mâinii exercită presiune în partea de sus a osului pubian. Picioarele sunt apropiate. Fac asta în fiecare zi, de când am patru sau cinci ani. Atunci când partenerul meu mă însoţeşte, el se aşază pe spatele meu şi mă ajută să presez."

„Folosesc spatele de plastic bombat al unui mic vibrator, şi nu capacul acestuia. Prefer această variantă pentru că am foarte rar timpul necesar pentru a folosi metoda manuală, pe care o găsesc prea lentă, nu la fel de interesantă, însă obositoare. Pun vibratorul mai mult sau mai puţin fixat sub mine, în timp ce eu stau cu faţa la pat şi-mi mişc corpul pe el şi-n jurul său. îl folosesc exclusiv pentru clitoris şi labii. îmi place ca picioarele să-mi stea lipite, în acest fel, cu gleznele încrucişate, îmi pot folosi picioarele pentru a controla contactul pe care-l am cu vibratorul. Câteodată, mă mişc foarte mult, alteori foarte puţin. Cu cât sunt mai excitată, cu atât mă mişc mai mult."

„Mă întind pe burtă cu o pernă între picioare, de la talie în jos, cumva adunată sub mine. Mâinile îmi stau sub pernă, chiar sub regiunea clitoridiană şi o încalec ritmic. Apoi îmi pun vibratorul oprit direct pe clitoris şi în timp ce acesta rămâne pe loc, mă frec de el câteva momente, până când devin atât de pofticioasă, încât trebuie să-l pornesc, monnent în care mâna mea stângă îl reglează, mai aproape sau mai departe ori se joacă şi ea cu clitorisul sau cu zona vaginală. Oricum, simpla sa prezenţă este erotică. E important ca mâna mea dreaptă să-l oprească de la un contact prea direct, prin reglarea intensităţii vibraţiei. Câteodată, vibratorul se orientează spre stânga,

alteori, spre anus. Picioarele îmi sunt lipite şi am fantezii sexuale. Uneori, tapotez cu vibratorul într-un anumit fel, special."

2B1 - stimulare clitoridiană/vulvară, uneori însoţită de penetrare vaginală

„îmi plasez vibratorul pe clitoris şi labiile mici, dar şi la intrarea în vagin. Uneori, introduc o lumânare în vagin. Cu picioarele lipite e mai uşor, mai ales dacă am şi gleznele încrucişate (poziţia măreşte tensiunea musculară şi satisface o dorinţă reflexă de a-mi presa genunchii unul de altul). Obişnuiam să-mi ating sânii şi pielea de pe abdomen, dar pare să fie redundant. Obişnuiam să-mi mişc mâinile mai mult decât trupul, acum eu sunt cea care se mişcă mai mult."

TIPUL 3

Tipul 3 de masturbare presupune mângâierea cu o pernă sau alt obiect moale. 4% **dintre femei se masturbează astfel, plus un procent suplimentar de 1,2%, care se pot masturba şi în alte feluri. Tipul 3 e similar tipului 2, pentru că femeile stau întinse pe burtă, dar diferit, pentru că nu se folosesc de mâini. Presupune împingerea şi frecarea pelvisului, mai ales a ariei pelviene, în pat, anumite perne sau într-o grămăjoară de lucruri sau presarea corpului de pat, de exemplu. Picioarele sunt, de obicei, apropiate, dar adesea se folosesc câteva materiale răsucite, împachetate şi ţinute între picioare. în acest fel, stimularea este dispersată într-o arie mai mare, în mod indirect. Şase din sub-tipurile tipului 3 sunt neobişnuite, iar patru dintre aceste citate se vor regăsi la finalul secţiunii.**

„Atunci când mă masturbez, obişnuiesc să mă întind pe pat, având nişte lucruri, cum ar fi o pătură sau un cearşaf, împăturite împreună, la îndemână, adică un fel de ridicătură, de care mă frec înainte şi înapoi."

„Mă întind pe burtă, cu nişte material bine înfipt între coapse, presând asupra întregii zone vulvare, apoi mă legăn încet, până am orgasm."

„Da, îmi place să am orgasm. M-am masturbat din copilărie şi nu văd nici un motiv pentru care să n-o mai fac. Totuşi, prefer sexul cu un partener, pentru că îmi place să am companie. întotdeauna am orgasm, adesea mai multe, în funcţie de starea în care mă aflu. Felul meu de a mă masturba nu seamănă cu al nimănui, de care să fi auzit. îmi construiesc o ridicătură din cearşaf, pe pat, cam de mărimea unui pumn (obişnuiam să mă folosesc de capul sărmanului meu ursuleţ de pluş, dar pentru că am crescut şi eram prea mare ca să mai dorm cu un ursuleţ, o grămadă făcută din aşternuturi mi-a fost suficientă) şi mă aşez cu burta pe ea, ca să exercite presiune asupra clitorisului. Apoi îmi unduiesc şoldurile, într-o mişcare circulară, până la orgasm, foarte simplu. Merge şi cu picioarele desfăcute, şi cu ele strânse - cu oricare dintre variante, deşi, dacă sunt foarte excitată, uneori mă simt mai bine cu ele strânse. Termin uneori cu corpul într-o anumită poziţie; ridicată pe genunchi şi pe coate, ca să nu fac cine ştie ce cu mâinile."

„îmi încrucişez picioarele şi-mi presez pelvisul de un obiect moale (ideal, de o pernă), în timp ce am fantezii sexuale. Aceasta e calea încercată şi e valabilă. îmi place mult să

mă ating, dar nu e la fel de plăcut ca aceasta. Mă mişc foarte puţin; doar când sunt aproape de orgasm intru în acţiune." Mă folosesc de o pernă făcută cocoloş, de un halat răsucit sau chiar de o sacoşă pentru lenjerie pe care le călăresc ca pe cai, apăsându-le şi ridicându-mă repede de pe ele, presându-le din ce în ce mai tare. Cu sau fără haine pe mine."

„Mă aşez pe vârful unei perne tari şi creez o şa în ea, apoi mă mişc în sus şi în jos sprijinită cu tot corpul în coate şi-n pelvis. Atunci când ajung la orgasm, strâng perna în braţe. închid ochii, mă las moale şi gem de plăcere "

„Mă mişc în sus şi în jos pe piciorul cuiva, pentru a-mi stimula clitorisul Mă mişc încet şi apoi din ce în ce mai repede, dar tot cu mişcări lungi, exagerate "

„Întâi îmi folosesc mâna pentru a-mi stimula clitorisul şi vulva. apoi mă folosesc de presiunea câtorva perne mari, pe care le presez de piept, abdomen, pelvis şi clitoris, pentru a-mi creşte excitaţia. Sub chiloţei măresc presiunea peste tot şi-mi permit o senzaţie alunecoasă, pentru ca excitaţia să nu devină dureroasă. Îmi mişc corpul, mai ales pelvisul, frecându-l de perne. Mişcarea în forma unor împingeri, din zona pelviană, apăsând cu toată greutatea pe perna dintre picioare ".

„Pentru mine, masturbarea e un proces activ. Mă întind pe burtă. îmi pun o pernă între picioare, acestea fiind uşor desfăcute. şi mă mişc înainte şi înapoi ".

„Am experimentat masturbarea în mai multe feluri, dar metoda prin care ating zona cea mai profundă şi mai intensă de orgasme, deşi epuizantă din punct de vedere fizic, este să mă întind pe pat, cu faţa în jos, şi să-mi stimulez clitorisul presându-l de pat, într-o mişcare de împingere ".

„Iau un prosop rulat şi mă frec de el într-o mişcare de sus în jos. Nu-mi folosesc niciodată mâinile. Această metodă pare să producă senzaţii pe care nu le pot avea dacă îmi folosesc mâinile ".

„Nu mă masturbez în fine, un fel de frecuş de cearşaf un, poate " În general, încalec o pernă (mă aşez pe o pernă, cu picioarele desfăcute, de-o parte şi de alta a acesteia), şi-mi rotesc şoldurile, pentru a simţi presiunea pernei asupra clitorisului ".

„De obicei mă masturbez de colţul unui scaun sau de ceva asemănător unei perne plasate între picioare. O călăresc în sus şi în jos, cu picioarele lipite. Am descoperit această metodă din întâmplare, pe când eram copil şi aveam patru am, deşi pe atunci nu ştiam ce fac: m-am simţit bine şi am tot făcut-o de atunci - cam până anul trecut, când am resimţit sentimente de vinovăţie foarte puternice în legătură cu această practică. Acum nu mă mai simt aşa, dar tot nu cred că aş spune cuiva despre asta."

3 - cu penetrare vaginală

„întinsă pe burtă, având ceva mic (ca un fel de tampax) în vagin şi o pernă strânsă între coapse. Mă mişc în sus şi în jos, încetişor, apoi tot mai repede şi mai intens. Secvenţa e următoarea: introduc obiectul, mă frec de pernă, apoi mă mişc ritmic, până la orgasm."

Alte variaţii

Versiunea finală a tipului 3, la care m-am referit mai devreme în cursul acestei secţiuni, numind-o „neobişnuită", implică o poziţie în care femeile se îndepărtează de podea şi îşi ating şi-şi mângâie zona pubiană de ceva, în timp ce stau în picioare, suspendate:

„Mă aşez pe un scaun cu un spătar înalt şi mă frec de el, apoi mă ridic, ca să fiu deasupra lui şi să mă lovesc uşor de el. Această metodă îmi dă multă libertate de mişcare, lucru care îmi place. Am învăţat-o demult, pe când eram copil, în timp ce mă jucam pe un scaun de-al mamei."

„Mă îndrept spre chiuveta de la baie şi-mi presez foarte tare pubisul de ea. E stimulant, pentru că e rece. Câteodată, îmi potrivesc picioarele în aşa fel, ca să presez mai cu putere şi, uneori, le îndoi, pentru a face vulva să vibreze."

„Obişnuiesc să mă atârn de o piesă de mobilier şi mă frec de ea cu mişcări de sus în jos, lente, circulare. Nu am mai auzit, pe nicăieri, de nimeni care ar fi făcut asta înainte, nu ştiu de unde am învăţat aşa ceva, tot ceea ce ştiu e că la o vârstă timpurie mi-a oferit un orgasm rapid sau mai multe. E o soluţie bună, doar că îmi face bătături în podul palmei."

„Pe când aveam unsprezece ani, mă jucam în apropierea bazinului de înot pe lângă scară Am alunecat de sus, de pe scară, până jos şi am avut parte de o senzaţie minunată în regiunea genitală. Nu ştiam ce se întâmplase, dar am învăţat să reproduc senzaţia alunecând pe spatele unui scaun. Am continuat să fac asta ani de zile Ignoram faptul că încercasem senzaţia de orgasm şi nu am conştientizat ce se Întâmplă cu mine până pe la cinci-sprezece ani Intuiam că era ceva special şi că nu era cazul să bat toba despre asta prin vecini. pentru că se petrecea în apropierea sau În interiorul vaginului meu şi ăsta era un subiect tabu Oricum, continui să mă masturbez şi acum aşa, doar că am făcut progrese, trecând la chiuvete! Dacă intru în baie şi Încalec colţul chiuvetei, frecându-mă înainte şi înapoi de acesta, pot avea parte de orgasme minunate! Am încercat să mă stimulez în timp ce stau în pat. dar degeaba" Acest lucru mă supără. deoarece iubitul meu (el nu ştie despre faptul că mă masturbez - încât nu mă poate face să am orgasm în vreun alt fel! Pot fi stimulată, dar nu până la orgasm. Încă o observaţie interesantă de adăugat de-a lungul adolescenţei (acum am douăzeci de ani obişnuiam să mă stimulez în spatele pupitrului: îmi puneam o carte în faţă, citeam şi aveam parte de câte orgasme doream! Am parcurs cartea *În cold blood (Cu* sânge *rece)* în extaz!

TIPUL 4

Tipul 4 reprezintă o modalitate de masturbare în care femeile îşi încrucişează picioarele foarte strâns şi strâng ritmic. Se poate sta pe un scaun, pe pat sau pe o parte, importante sunt tensionarea şi detensionarea intensă şi ritmică a picioarelor, mai ales a muşchilor coapselor Câteodată se pune şi o pernă între picioare, care permite centrarea şi generalizarea stimulării.

Majoritatea celor 3% dintre femeile care se masturbează astfel (plus cele 9 procente care se pot masturba şi aşa, şi-n alte feluri) îşi strâng, pur şi simplu, coapsele sau îşi contractă muşchii.

„Mă întind pe spate, cu picioarele apropiate, şi mă mişc puţin, până aproape să ating orgasmul, apoi devin destul de rigidă, strângându-mi vaginul şi mişcându-mă lent. Stimularea clitoridiană şi strânsoarea din interior mă ajută să ating orgasmul, îmi contract toată regiunea pelviană aşa, iar fesele îmi sunt foarte încordate."

„Mă masturbez prin frecarea coapselor una de alta, de obicei, | în timp ce stau întinsă, dar pot să fac asta şi de pe scaun (într-un ^ birou sau în autobuz etc.) Le frec ritmic una de alta, exercitând o presiune subtilă asupra clitorisului. Tensiunea se adună şi duce, treptat, la orgasm."

„Stau întinsă pe pat, îmi încrucişez gleznele, strângând ritmic coapsele, am fantezii şi, ocazional, îmi mângâi sfârcurile dacă îmi e greu să ating orgasmul doar prin contractarea şi mişcarea ritmică a picioarelor."

„îmi încrucişez picioarele de două ori, asta înseamnă că le încrucişez şi îmi trec laba piciorului în jurul celuilalt picior, pe cât posibil, fapt care exercită o presiune asupra regiunii clitoridiene. Nu folosesc niciodată mâinile ca să mă ating, nu am nevoie să fac asta. îmi încordez şi strâng picioarele ca să obţin orgasmul, mişcându-mă puţin. Am foarte uşor orgasm aşa."

„Mă întind pe spate (mai ales când fac baie) şi-mi încrucişez picioarele; îmi mângâi sânii şi mă mişc uşor, în sus şi în jos, pe măsură ce stimularea creşte. îmi masez încontinuu sânii şi atunci am orgasm."

„Mă stimulez rar direct în zona clitorisului. De aceea, sunt înclinată să-mi tensionez şi să-mi destind musculatura vaginală, prin muşchii superiori ai coapselor. Mă ajută să-mi încrucişez picioarele. Ocazional, tapotarea clitorisului ajută, dar fac asta foarte rar."

„Atunci când stau aşezată (ca la şcoală), îmi încrucişez picioarele şi-mi contractez toată musculatura acestora, o tehnică pe care mi-a arătat-o iubita mea (o femeie)."

„Atunci când mă masturbez, stau aşezată pe un scaun sau întinsă pe pat, îmi încrucişez picioarele, dreptul peste stângul, de la genunchi în jos şi folosesc presiunea rezultată la nivelul coapselor, în interiorul acestora, răspândind toată energia obţinută în corp şi centrând-o asupra regiunii genitale "

„Fie citesc un pasaj explicit într-o carte (păstrez mereu câteva pe noptieră), fie trec printr-un act sexual, mental şi, cu gleznele încrucişate, îmi presez coapsele una de alta, fără alt contact manual. Am încercat cu vibratorul sau prin stimulare manuală, dar, de obicei, nu se întâmpla nimic. M-am masturbat odată absolut accidental folosind această metodă şi am continuat aşa Nu văd nici un motiv pentru care aş mai schimba-o vreodată "

Unele femei, din cele care recurg la această metodă pentru a se masturba, ţin, de asemenea, un obiect - de obicei o pernă sau un prosop - între picioare.

„Iniţial, mă stimulam fie prin exterior, sau îmi spuneam poveşti sau derulam imagini în minte. Apoi m-am întins şi mi-am pus mâna dreaptă pe pubis, având încheietura ori partea inferioară a braţului pe labit şi clitoris (pot fi îmbrăcată sau goală) şi mâna pe gleznă sau în partea inferioară a genunchiului şi-mi strâng coapsele peste braţ. Mâna stângă e posibil să mă susţină (dacă stau întinsă pe o parte) sau se joacă, altfel, cu sfârcurile îmi mişc şoldurile sau pelvisul pentru a obţine frecarea necesară. Ocazional, îmi folosesc degetele sau toată mâna pentru a atinge labiile, clitorisul sau interiorul vaginului "

„împăturesc o cuvertură sau un cearşaf, îmi aşez o parte între picioare, care se apropie şi-l strâng foarte intens, apoi frec acel material în şi pe pizdă, mai ales pe clitoris, fără să-mi folosesc mâinile, doar mişcări de şold şi de picioare. încep să am fantezii cu un anumit conţinut şi am parte de orgasm în câteva minute."

„Picioarele îmi sunt încrucişate, în timp ce eu strâng cu putere un obiect care-mi atinge clitorisul şi intrarea în vagin - orice fel de obiect neted şi lunguieţ. De obicei, îl ţin în exteriorul chiloţilor. Rar îmi folosesc mâinile, doar îmi presez coapsele una de alta, simţind labiile. Masturbarea mea constă în plasarea de obiecte şi în mişcarea întregii regiuni pelviene, având presiunea din partea coapselor superioare asupra labiilor."

„Atunci când mă masturbez, îmi presez cu putere picioarele unul de altul (sau le frec unul de altul) şi folosesc un prosop, pe care-l ating de clitoris ritmic, până am orgasm."

„Folosesc o pernă sau orice alt obiect, care e ferm, dar plăcut la atingere. îl ţin între picioare şi-l frec în sus şi-n jos sau îl strâng cu coapsele. Mă pot stimula, cumva, frecându-mi degetele de zona genitală, dar nu-mi pot atinge clitorisul, pentru că mi se pare mult prea sensibil. De fapt, îmi e mai bine dacă port chiloţi, ca să nu fiu stimulată prea direct. Picioarele trebuie să fie strâns lipite de pernă, nu pot sta depărtate. Mă mişc mult, dar nu am nevoie de asta dacă fanteziile sunt suficient de intense. îmi trebuie mult spaţiu, aşa că prefer să fac asta fără pături, având în special fundul şi labele picioarelor expuse."

„Mă masturbez pe o parte, strângând o pilotă între coapse, mişcându-mă în sus şi în jos. Acesta e felul în care m-am descurcat prima dată când am avut orgasm şi nu am nici un motiv să schimb acest lucru, deşi, câteodată, m-am gândit că aş putea exersa şi întinsă pe spate, pentru a învăţa cum să-i satisfac pe bărbaţi."
„Stau întinsă pe pat, pe burtă, având braţele în jurul pernei şi mă scufund în reverii erotice. Apoi îmi strecor o pernă moale între picioare şi o împing spre mine, având picioarele strânse în jurul acesteia. Mişcându-mă în sus şi în jos, am orgasm în cinci minute, într-un fel de-a dreptul minunat."
„îmi pun o pătură între picioare, îndesând cât mai mult din ea, între ele, apoi le apropii. împing pătura în special înspre clitoris şi mă mişc în sus şi în jos, ritmic, încordând, apoi relaxând coapsele simultan. Câteodată, introduc un deget al celeilalte mâini în vagin sau anus, prin spate."
„Mă întind pe burtă şi-mi îndes una sau două perne între picioare, împing în ele cu zona pubiană, în timp ce împung cu mâinile în partea din faţă a pernei (cu ambele mâini!). Picioarele îmi sunt desfăcute şi mă mişc ca la înot, în stilul fluture! De câteva ori am folosit tubul de la un uscător de păr pentru a-mi sufla aer cald în vagin, în stimularea iniţială, ca un fel de «preludiu». îmi împing perne şi pe sub piept, între sâni."
„Folosesc o pernă mică între picioare şi, cu ambele mâini, aplic presiune asupra clitorisului. Mă mişc în sus şi în jos, până la orgasm, lucru care-mi ia o jumătate de minut."
„Am şaisprezece ani şi nici un prieten. Nu prea m-am «prostit» cu nimeni, aşa că mi-am obţinut toate orgasmele prin masturbare. Am cel puţin un orgasm, ori de câte ori mă masturbez. îmi place să fac asta din punct de vedere fizic. Mă stimulez foarte des, între una şi şase ori, zilnic. De obicei, la şcoală sau în locuri publice îmi încrucişez, pur şi simplu, picioarele şi-mi presez coapsele una de cealaltă, apoi relaxez şi presez. La mine acasă, fac unul din aceste trei lucruri: 1) întinsă pe spate sau pe o parte, îmi încrucişez picioarele şi-mi presez coapsele, apoi îmi desfac picioarele când tensiunea este la apogeu şi-mi ridic şoldurile de pe pat; 2) stau întinsă pe burtă, cu un material (fie o cămaşă de noapte, fie altceva) împins ferm între coapse şi presând asupra întregii vulve, ajungând apoi uşor la orgasm; 3) îmi mângâi clitorisul cu degetul, ţinându-mi picioarele desfăcute."
„în adolescenţă obişnuiam să evadez prin masturbare publică în timpul orelor de curs plicticoase sau al slujbei, atunci când făceam parte din cor. Tot ce aveam de făcut era să-mi încrucişez picioarele şi să-mi strâng cu putere pulpele una de alta, repetitiv, timp de două-trei minute. Dar şi cu cel mai strict control, era imposibil să evit o uşoară convulsie care apărea în momentul orgasmului, aşa că o «deghizam» printr-un mic

acces de tuse sau printr-o aplecare şi o scărpinare a piciorului. Cred că eram destul de excitată pe atunci."
„Mă dezbrac complet şi mă întind pe podea. îmi aşez un prosop între picioare, în aşa fel încât să intre în contact cu clitorisul, în interiorul vaginului e un obiect ca un fel de penis, iar prosopul e, de asemenea, în contact cu vârful acestuia. îmi lipesc picioarele unul de altul şi-mi rotesc şoldurile. Câteodată citesc la început nişte literatură pornografică."
Câteva femei au descris o variaţie neobişnuită, similară cu una menţionată la sfârşitul tipului III. Aici, din nou, tot corpul e pe jos, deşi nu există nici un fel de presiune din exterior asupra zonei pubiene, ca în tipul 3.
„Mă masturbez prin contractarea muşchilor vaginali. De obicei, nu-mi ating deloc clitorisul, dar o pot face doar prin acţionarea muşchilor. Uneori stau în picioare şi mă presez cu mâinile sau braţele, de exemplu, sau la un birou, pe care mă pot apleca, unde îmi pot ridica pelvisul şi tensiona muşchii, lucru care se termină printr-un orgasm de milioane."

TIPUL 5

Tipul 5 (masajul cu apă) înseamnă masturbare prin curgerea apei (de obicei, caldă) peste zona genitală, în vederea atingerii orgasmului. 2% dintre femeile care se masturbează (la care se adaugă alte 2%, care se masturbează şi în alte feluri) recurg la această metodă. Cel mai des întâlnit mod de a o pune în aplicare constă în deschiderea robinetului, pentru a obţine un jet puternic, tare, poziţionarea femeii pe spate, sub jet, cu picioarele ridicate pe perete, având clitorisul chiar sub apa care curge. Picioarele sunt, de obicei, desfăcute.
„Mă masturbez doar cu apa de la duş. Ţintesc spre clitoris, picioarele fiind desfăcute. Câteodată agăţ un furtun de duş în cârlig şi mă aşez pe duză, folosind un curent plăcut de apă. Sau mă întind în cadă şi las apa de la duş să-mi lovească clitorisul, dacă este destul de întărit."
„Mă întind pe spate, în cadă, lăsând să-mi curgă peste vagin, vulvă şi clitoris un jet de apă foarte caldă. Cu cât presiunea şi temperatura sunt mai mari, cu atât am mai repede orgasm."
„îndepărtez capul de la duş, pentru a permite unui jet continuu de apă să iasă din furtun. îmi deschid labiile vaginale şi-mi expun clitorisul. Apa poate fi uşor fierbinte, pentru mai multă stimulare, iar şoldurile mi se mişcă uşor, pentru a prelungi distracţia. De obicei fac asta în picioare. întinsă este mult mai plăcut, dar îmi ud faţa şi părul. Acest orgasm e cel mai bun pentru mine şi poate fi multiplu."
„Mă masturbez cu apă, preferabil un jet de circa un centimetru şi jumătate în diametru, care este poziţionat şi arcuit în aşa fel încât fundul să nu-i limiteze în vreun fel

curgerea. Picioarele îmi sunt ridicate pe perete, la aproximativ şaizeci de centimetri unul de altul şi eu stau pe spate."
„Ocazional, îmi provoc un orgasm în cada de baie. întâi, mă excit cu degetele, apoi dau drumul la apă şi mă aşez într-o poziţie acrobatică, în aşa fel încât vaginul să-mi fie poziţionat chiar sub robinetul de la baie. încep cu apă caldă sau rece şi la presiune mică, lăsând-o să curgă peste clitoris. Atunci când devin suficient de excitată, măresc jetul de apă şi mă ridic astfel încât să o las să curgă direct în vagin, până am orgasm şi aceasta este cea mai plăcută senzaţie."
„Pentru masturbare, foloseam un vibrator, dar mă stimulez de obicei atunci când fac baie, lăsând jetul de apă caldă să curgă peste zona genitală. Picioarele îmi sunt desfăcute şi apa îmi loveşte, practic, clitorisul, până când ating orgasmul."
„Folosesc duşul de mână (foarte eficient). Reglez debitul şi temperatura şi trec peste clitoris, în sus şi în jos, cu jetul de apă. Picioarele îmi sunt aproape lipite, altfel devine dureros. Nu îmi mişc prea mult corpul. Aproape că ating orgasmul aşa. Atunci când duşul de mână nu este accesibil, folosesc un obiect, dar aşa am nevoie de foarte mult timp ca să obţin orgasmul, dacă ajung la el."
„Intru în cada fără apă (acest lucru se întâmplă, de obicei, după duş) şi deschid doar un pic robinetul, potrivind apa, ca să fie suficient de caldă. Apoi îmi manevrez fesele pentru a ajunge cât mai aproape de apa care curge, poziţionându-mi corpul în aşa fel încât apa să ajungă direct pe clitoris. Câteodată mă mişc uşor. Am orgasm de fiecare dată, în câteva minute."
„Am orgasm regulat, în cadă, lăsând apa să curgă de sus peste clitoris şi labii, şi mişcându-mi corpul în aşa fel încât jetul să lovească exact acea zonă. Aşa pot atinge orgasmul rapid şi complet, simţindu-mă destul de satisfăcută după aceea. Dau drumul la apă, mă aşez sub ea, o potrivesc ca presiune şi temperatură (prefer o temperatură puţin mai mare decât cea a corpului). Apoi mă întind pe spate, stimulându-mi direct clitorisul şi zona labială cu apa de la duş, mişcându-mi corpul - câteodată mai mult, alteori mai puţin. îmi place să-mi desfac picioarele când fac asta şi să gem când am chef. Pe măsură ce senzaţia devine mai puternică, mă mişc din ce în ce mai rapid, până când am orgasm. Stau acolo, întinsă, câteva momente după aceea, apoi mă ridic şi mă spăl."
„Timp de opt ani, acasă, m-am masturbat cu furtunul de la duş, apoi, după ce m-am mutat în casa unde stau acum, bătrânul şi dragul meu lord (optzeci şi nouă de ani) mi-a dăruit un duş mobil, pe care-l agăţi în camera de baie (nu am cadă). Dacă ar fi ştiut... întâi potrivesc jetul de apă: să fie puternic, chiar în dreptul clitorisului, întinzând puţin pielea din zona vulvei cu degetele celeilalte mâini. în acelaşi timp, stau în picioare, introducând în mine două tuburi pentru spumă: în vagin, respectiv în rect. Acest lucru e cam dificil, pentru că e greu să te relaxezi în timp ce stai în picioare şi să şi ţii

tuburile în tine, în acelaşi timp. Dar acest lucru îmi conferă o senzaţie de plăcere intensă, în faţa căreia mă simt neajutorată, chiar aşa, stând acolo, în picioare şi aşteptând să ating orgasmul. La final, încerc să mă aşez direct pe podeaua rece, cu picioarele desfăcute. Această poziţie este mult mai bună, pentru că îmi pot rezema picioarele de perete, relaxându-mă mai bine. Nu trebuie o presiune foarte mare, pentru a atinge senzaţia aceea plăcută, apoi orgasmul. Dar e greu apoi să mă ridic şi să-mi fac un duş."

TIPUL 6

Dintre toate femeile care au descris felul în care se masturbează, doar 1,5% se stimulează prin introducerea unui obiect în vagin, la care se adaugă alte 0,4% care folosesc uneori această metodă. Peste jumătate dintre aceste femei îşi stimulează mai întâi zona clitoridiană manual.

Ce se introduce în vagin?

Lumânare Degete Un deget Vibrator Dildo

5 femei 13 femei 4 femei

6 femei 3 femei

„Adesea mă masturbez cu degetul şi-mi ating sânii cu cealaltă mână, dar nu e o regulă. Câteodată, când stau la soare, în costum de baie şi încep să mă simt sexy, sfârşesc prin a intra în casă pentru a mă masturba (dacă sunt singură acasă). Obişnuiesc să folosesc o mişcare de du-te-vino în vagin sau doar îmi ţin degetele acolo, pentru o vreme. Picioarele îmi sunt desfăcute, cu genunchii în sus, aproape de mine. Adesea, mă mişc mult, în funcţie de ceea ce simt în acel moment."

POZIŢIA PICIOARELOR

O problemă interesantă şi importantă, dar nedezlegată până astăzi în ceea ce priveşte orgasmul feminin: de ce anumite femei trebuie să-şi ţină picioarele depărtate pentru a avea orgasm, în timp ce altele trebuie să şi le ţină lipite? Altele, tot aşa, preferă să aibă genunchii îndoiţi sau în sus, în aer. Poate doar pentru că femei diferite au nevoie de stimulări diferite în vederea atingerii punctului culminant (tipurile de masturbare, pe care tocmai le-am trecut în revistă), tot aşa, ele au nevoie şi de o poziţie a picioarelor diferită de la caz la caz, pentru a atinge plăcerea maximă.

Din nefericire, multe femei nu au răspuns la această parte finală a chestionarului despre masturbare, poate din cauza întrebării prea lungi sau poate pentru că au considerat de la sine înţeles că poziţia picioarelor este aceeaşi în fiecare caz în parte. Totuşi, majoritatea femeilor care au răspuns la chestionar au declarat că-şi ţin picioarele depărtate. Cu toate acestea, un număr semnificativ de femei, indiferent de tipul de masturbare folosit, îşi lipesc picioarele în timpul stimulării.

Iată motivele pe care femeile le-au invocat pentru a explica de ce îşi ţin picioarele apropiate.

„îmi place să îmi ţin picioarele apropiate pentru că întreaga zonă genitală este mai fermă şi vibraţiile se propagă mai bine."

„Dacă mi-aş ţine picioarele desfăcute, nu aş simţi aproape nimic, orice aş face!"
„Picioarele apropiate intensifică senzaţia de orgasm - e cel mai bine să fie totul cât mai întins şi mai tensionat, ca la o tobă."
„Atunci când mă masturbez, îmi încordez picioarele cât de mult posibil şi le lipesc pentru a avea orgasm. Ar fi imposibil să simt ceva dacă nu le-aş încorda şi lipi cât mai strâns. Apoi, pentru câteva secunde, simt că mă eliberez, că ies din lumea asta."
„E mult mai intens dacă am picioarele lipite şi îmi contractez zona pelviană, menţinându-mi tot corpul tensionat."
„Cu picioarele apropiate, e mai bine, mai simplu, mai rapid."
Pe de altă parte, unele femei nu pot simţi nimic dacă au picioarele apropiate.
„Prefer să stau întinsă pe spate, cu picioarele ridicate şi larg desfăcute. Am o senzaţie puternică în ele, o senzaţie care însoţeşte orgasmul (dacă greutatea mea ar fi în picioare, orgasmul ar fi altfel)."
„Corpul îmi e nemişcat, cred, figura îmi e strâmbată (ca şi când aş fi în extaz). Iar picioarele trebuie să stea desfăcute şi ridicate în aer."
Alte femei, cărora le place să-şi ţină picioarele desfăcute, preferă să aibă şi genunchii îndoiţi.
„Picioarele îmi sunt desfăcute, fie cu genunchii îndoiţi, în timp ce tălpile stau relaxate, pe pat, fie cu genunchii îndoiţi la un unghi potrivit şi cu picioarele apropiate. Pot să mă masturbez şi dacă stau pe scaun sau în picioare, dar prefer să stau întinsă în poziţia descrisă la început."
„Prefer să stau întinsă pe spate, cu picioarele cumva desfăcute şi îndoite şi să le menţin destul de încordate. Mişcarea mea e ca o vibraţie care devine treptat din ce în ce mai intensă."
„Picioarele desfăcute, genunchii îndoiţi, câteodată atingându-mi pieptul. Mă mişc foarte puţin, ca şi când tocmai această linişte mi-ar mări plăcerea."
„Picioarele îndoite şi, cumva, depărtate. Această poziţie mă ajută să am zona pubiană bine întinsă."
„Mă întind pe spate, cu genunchii îndoiţi, picioarele în sus şi depărtate. Apoi îmi mişc intens partea inferioară a corpului, într-un soi de mişcare de pompare."
Anumite femei îşi mişcă ambele picioare, pentru a avea orgasm, pe măsură ce senzaţia de plăcere se intensifică, după ce le-au desfăcut în timpul stimulării (foarte puţine fac exact mişcarea inversă).
„Pe măsură ce corpul începe să se tensioneze, îmi lipesc strâns picioarele."
„îmi place să am picioarele desfăcute atunci când începe stimularea directă, dar mi se pare o tortură să continui să le menţin în această poziţie atunci când se apropie vibraţiile bune."
„La început, am picioarele desfăcute, apoi le apropii."

„Mă întind pe spate, cu picioarele desfăcute, la început, după care le lipesc atunci când simt că ajung la orgasm. Mă mişc foarte puţin, cu excepţia acelor schimbăn de poziţie necesare pentru a-mi tensiona sau relaxa corpul."

Unele femei îşi mişcă, de asemenea, picioarele, alternativ, apropiindu-şi-le sau desfăcându-şi-le, mărind probabil în acest fel stimularea prin „pomparea" labiilor şi a senzaţiei de vacuum din vagin,

„Prefer să stau aproape liniştită; apoi, când orgasmul începe să se facă simţit, intru într-un fel de ritm, în care îmi ridic, pe rând, câte un picior."

„Pe măsură ce mă apropii de orgasm, îmi mişc picioarele înainte şi înapoi, ca şi când aş pompa încet cu ele, în special cu coapsele. De fiecare dată când se apropie, simt ceva ca un fel de scânteie de orgasm, apoi le desfac (câţiva centimetri) pentru a mări şi mai mult senzaţia. Cam după zece astfel de reluări, uau! E superb!"

Majoritatea femeilor adoptă o singură poziţie de bază a picioarelor, care li se potriveşte cel mai bine, dar câteva consideră că poziţia picioarelor se poate modifica.

„îmi ţin picioarele apropiate sau desfăcute, în funcţie de procesul imaginativ la care recurg în acel moment."

„Muşchii mi se încordează adesea, şi apoi, chiar înainte de orgasm, şoldurile încep să mi se mişte înainte şi înapoi. Picioarele îmi sunt cele mai tensionate, de obicei, îndoite de la genunchi, unul ridicat şi unul într-o parte, dacă sunt singură. Dacă am un partener, există alte motive care îmi determină poziţia picioarelor -adesea se încordează, dar rămân drepte."

Importanţa acordată poziţiei picioarelor în diferite situaţii, de către diferite femei, rămâne un mister. Depinde oare de felul în care femeia a învăţat prima oară să se masturbeze? Sau poate anatomia organelor noastre genitale (atât cel interior, cât şi cel exterior) variază suficient de mult de la o femeie la alta, pentru a face necesară adoptarea unor poziţii diferite? La aceste întrebări nu s-a răspuns încă.

2. ORGASMUL

E IMPORTANT ORGASMUL?

„Orgasmul e nemaipomenit! E ca o combinaţie de senzaţii plăcute, la care se adaugă o frenezie a iubirii, energiei, emoţiilor, toate amestecate."

„Orgasmele îmi produc o trezire a simţurilor, e ca o renaştere a vieţii, primăvăratică, strălucitoare, împrospătând şi oferind o adevărată uşurare în plictisul de zi cu zi."

„Mă face să mă simt fericită, totul până la obţinerea orgasmului mi se pare divin. Un orgasm anulează orice fel de acces de furie sau orice nostalgie, frustrare, cel puţin patruzeci şi opt de ore, iar în ziua în care un orgasm m-ar plictisi, cred că m-aş sinucide."

„O stare minunată, de fericire, care nu se poate compara cu nimic."
„Orgasmul e cea mai intensă plăcere, pe care, adesea, femeile şi-o refuză, dar bărbaţii n-o fac niciodată."
„Orgasmul. Cea mai fantastică senzaţie pe care am experimentat-o vreodată."
„Cel mai bun, e ca un cataclism care mişcă organele: ovarele, uterul, sânii şi creierul devin o mare întunecată de senzaţii deosebite, care pulsează."

«Oricine ar fi spus că orgasmul nu e important pentru o femeie nu putea fi decât un bărbat."

Sunt orgasmele importante pentru femei? Deşi răspunsul pare să fie indubitabil pozitiv, s-a spus şi s-a scris adesea că femeile nu ar avea nevoie de orgasm, cel puţin nu în aceeaşi măsură în care acest lucru pare evident pentru bărbaţi. O femeie a răspuns perfect acestor opinii zicând că: „Oricine ar fi spus că orgasmul nu e important pentru o femeie nu putea fi decât un bărbat. Sexul de calitate înseamnă afecţiune, relaxare şi libertate în exprimarea senzaţiilor, la care se adaugă plăcerea fizică pură."

Majoritatea femeilor sunt de acord.

„Doar medicii şi oamenii Bisericii le spun femeilor că trebuie să-şi relaxeze şi să-şi încânte bărbaţii şi să înceteze să caute cai verzi pe pereţi când le vine şi lor rândul."
„Ideea că nu are importanţă dacă femeile au sau nu orgasm e o minciună absurdă, pe care femeile şi-o spun una alteia."
„Am dreptul să am orgasm. Dacă trebuie să mă masturbez pentru a-l obţine, atunci şi soţul meu trebuie să facă acelaşi lucru pentru a se bucura de al său, dar nu masturbându-se în vaginul meu, adică să facem sex, atunci când el e singurul care are orgasm."
„Nu-mi pot imagina cum e să fac sex fără să am orgasm. Poate pentru că îmi place să fac sex cu o femeie şi am citit că femeile care fac sex una cu alta au parte de mai multe orgasme decât cele care fac asta cu un bărbat. Ceea ce vreau să spun e: cum e posibil ca o femeie care este cât de cât inteligentă să nu aibă parte de orgasm în timpul actului sexual? Nu mi-ar plăcea să fac sex fără să ating punctul culminant şi nu văd de ce aş face asta."
„îmi place să am orgasm, nu e nici o îndoială în această privinţă, vă spun! Dar nu-mi place dacă trebuie să gândesc în felul următor: acum trebuie să ai orgasm, acum e momentul şi mă aştept să o fac pentru a demonstra că-mi place sau ceva de genul ăsta. Astăzi se presupune că bărbaţii ştiu cum să-mi ofere un orgasm, a devenit parte a actului sexual momentul în care poţi simţi că ei urmăresc să vadă dacă ai sau nu aşa ceva."

Femeile sunt acum supuse presiunii de a atinge orgasmul, mai ales în timpul actului sexual.

Pare să fie clar că femeile au dreptul la orgasm în timpul actului sexual, ca o parte a cursului firesc al lucrurilor. Totuşi ideea, devenită foarte populară, că şi femeile trebuie să se bucure de sex sau „dreptul" în sine s-a transformat într-un nou motiv de oprimare. Femeile pot fi determinate să creadă că ele trebuie să aibă de fiecare dată orgasm, mai mult pentru a-l satisface pe partener decât pentru a fi ele cele satisfăcute.

„E drept pentru el şi-l face să se simtă ca un bărbat adevărat şi plin de succes."

Joc acest rol şi-i întăresc egouL încrederea şi dragostea pentru mine, având orgasm. Nu-mi place să mă gândesc la mine ca la un performer, dar mă simt judecată şi ajung să mă judec singură atunci când nu am orgasm."

„Există mereu această presiune că e ceva rău din punct de vedere psihologic dacă nu atingi orgasmul."

„Da, aşa este, încă simt că trebuie să am un orgasm pentru a-l face pe el, masculul, să simtă."

„Un orgasm nu e suficient pentru a te face să te simţi «normal», dar bărbaţii se aşteaptă la asta, aşa că mă forţez adesea, mai ales pentru că îi place să privească. Apoi, este mai bine pentru el să simtă contracţiile vaginale, dar poţi face asta şi la comandă, cu suficient exerciţiu."

„Da, simt nevoia să mă joc orgasmatic, competitiv, cu altă femeie din comunitate. Aş prefera să nu simt asta. Am început asta de când am simţit presiune din partea fostului partener, pentru că, dacă nu aveam orgasm, el nu se simţea bărbat. Dar nu sunt o stea sau o vedetă de circ."

„Sunt foarte îngrijorată pentru că trebuie să le spun noilor parteneri că nu am orgasm, deoarece ei vor face un concurs pentru a vedea care dintre ei e în stare să mă facă să am. Simt cu putere că sunt forţată să ajung la punctul culminant şi aş spune chiar aproape forţată dacă nu o fac."

„Câteodată am simţit că atingerea orgasmului este mai mult o problemă care satisfăcea dorinţa partenerului meu de a mă satisface pe mine, decât propria mea nevoie de orgasm."

„Se presupune că eşti dezinhibată şi că trebuie să ai orgasm şi că atunci când fac asta îl fac să se simtă încrezător şi sigur pe sine.

Orgasmul este important, dar nu atât de important pe cât crede el: propriul meu orgasm este mai important pentru soţul meu decât pentru mine!"

„Da, trebuie să am un orgasm. Altfel, nu-s o persoană adevărată şi-l voi face să se simtă prost şi poate că se va sătura de mine. Bărbaţilor le place să facă dragoste cu femeile care au orgasm."

„Mi-ar plăcea să fac sex fără să am obligatoriu orgasm, din când în când, dacă nu aş simţi că alţi oameni se simt prost din acest motiv şi dacă aş putea controla singură dorinţele. Poate că sexul ar fi mai plăcut dacă nu am fi auzit de orgasm."

„Mi-e teamă că noii parteneri vor considera că sunt ciudată şi că nu sunt ca alte femei, pentru că nu am orgasm, sau că sunt egoistă şi agresivă dacă am!"
„Mi-aş dori ca orgasmul să nu existe! Atunci, poate că sexul ar fi distractiv!"

Există, de asemenea, o presiune socială care susţine că o femeie care are un orgasm e mai femeie, o femeie „adevărată",

„Eu nu cred că orgasmele sunt chiar atât de importante; literatura i-a menit femeii alte roluri. Dar îmi e ruşine să admit, asta, face parte din mit, că îmi place să am orgasm, ca şi când doar aşa aş fi o femeie adevărată!..."
„Mă pot bucura de sex şi fără orgasm, dar din punct de vedere psihologic resimt lipsa lui ca pe un eşec, ca şi când nu aş fi completă ca femeie."
„Se vorbeşte încontinuu despre orgasme. Ca urmare, dacă nu am unul, mă simt inadecvat."
„Ideea de a avea orgasm este importantă pentru mine, dar e sigur că mă pot bucura de sex şi fără ele. Mai rău decât faptul în sine, că nu am orgasm, este că am un eşec sau că sunt frigidă, sau că nu sunt destul de sexy. Simt o mare presiune, atât din partea bărbaţilor, cât şi din partea mişcării de eliberare a femeilor, de a avea un orgasm sau de a insista asupra ideii că trebuie să am parte de ele. Eu nu fac sex doar pentru a avea un orgasm - probabil că o parte din mine se întreabă dacă acest lucru se va întâmpla, în sfârşit, de data asta - ci pentru că înni face plăcere să am o partidă plăcută de futai tandru cu o altă persoană. Sau pentru că mi se pare o idee bună în acel moment. Sau pentru că îmi doresc să posed acea persoană într-un fel, pentru puţin timp."
„Orgasmele sunt grozave şi le pot avea cu uşurinţă - cu excepţia unei anumite situaţii; când devin extrem de pasională şi mă simt excitată, iar bărbatul spune ceva de genul «oh, ce fel de femeie eşti?», atunci această replică mă răcoreşte rapid şi nu mai pot avea orgasm."
„Da, orgasmele sunt importante, dar simbolistica orgasmului a fost, probabil, mult umflată, făcându-se asocieri obligatorii cu anumite calităţi: «sexy», «excitabilă», «pasională», «vie» etc."
„Toată publicitatea din jurul orgasmului mă irită."
„Să ai orgasme e un mare gaj - mă simt ca şi când mi s-ar fi dat o comandă, când le am."
„A avea un orgasm îmi deschide uşa spre condiţia de femeie întreagă."
„Atunci când am un orgasm, îmi dovedesc, deschis şi fără echivoc, calitatea de a fi femeie."
„Partenerul meu îmi spune că arăt şi mă «comport» ca o femeie, aşa că nu mă deranjează că am sau nu un orgasm. Totuşi, trebuie să recunosc că vechiul mit despre «a fi mai puţin femeie» funcţionează undeva, în mintea mea."

„Orgasmele sunt importante, dar nu ştiu dacă acest lucru ţine de calitatea lor, în sine, sau pentru că mă gândesc că ar trebui să le am. Rareori simt că ar trebui să am unul."
„Acum se pune atât de mare accent pe orgasm, că o persoană se simte anormal dacă nu are unul."

Câteva femei au reacţionat cu putere împotriva presiunii de a juca acest rol.

„E posibil ca o dată să îmi fi dorit să impresionez pe cineva cu «sexualitatea mea debordantă», dar de obicei mă simt foarte bine când se întâmplă să am orgasme. în fond, sunt prea egoistă ca să mă obosesc să dovedesc ceva partenerilor mei - şi, mai ales, prea inteligentă ca să doresc să fac ceva, orice, pentru a o dovedi. Sunt o femeie adevărată! Ce să-ţi spun, de aia nu mai pot!"
„îmi doresc să am orgasm pentru propria plăcere, nu pentru evaluarea şi nota pe care o dă el feminităţii mele."

Pe de altă parte, e la fel de frustrant şi să nu ai orgasm cu un partener, pentru că te poţi gândi că eşti lăsată deoparte, ca femeie, şi trădată, pentru că te uiţi la el cum se bucură singur de asta.

„îmi doresc să am orgasm, nu atât de mult pentru senzaţia în sine, cât mai ales pentru frustrarea şi furia pe care le resimt atunci când nu am parte de aşa ceva."
„Atunci când îl văd pe partenerul meu bucurându-se de asta, simt că trebuie să am şi eu parte de aşa ceva."
„Rar mi se întâmplă să am un act sexual altruist, din care să lipsească orgasmul. Fără orgasm, mă simt furată."
„întotdeauna m-am simţit înşelată când el a atins orgasmul şi eu, nu."
„A face sex şi a nu avea orgasm mă face să mă simt ca şi când aş fi fost singură în călătorie. De ce, nu ştiu! (Cu excepţia situaţiei în care mă simt implicată emoţional.)"
„Conştient, nu-mi pasă, dar probabil că resimt absenţa orgasmului în subconştient."
„Da, atunci când fac sex cu cineva, mă înfurie dacă nu am cel puţin un orgasm. Nu mă bucur de sex fără orgasm, pentru că mă excit foarte tare. Nici nu m-aş deranja să fac sex, dacă nu ar fi vorba şi de orgasm."
„Orgasmul este important pentru mine din două motive: 1) fizic; 2) mă simt înşelată dacă nu am parte măcar de unul. Simt adesea că sexualitatea mea nu este importantă pentru anumiţi bărbaţi."
„Să nu am orgasm niciodată ar însemna că e ceva în neregulă cu viaţa noastră sexuală. El are de fiecare dată unul, de ce să nu am şi eu?"
„Dacă mă implic într-un act sexual în mod repetat cu acelaşi partener şi nu am niciodată orgasm, devin foarte nervoasă şi frustrată şi mă simt din ce în ce mai frigidă, ajungând să nu-mi mai placă lucruri care mă excită în mod normal!"

„Cred că merit şi eu un orgasm după ce-l lucrez până are unul. El are unul, de ce să nu am şi eu? Nu contează cât durează, îl fac să-mi mângâie clitorisul până ajung şi eu la punctul culminant."
„Eu privesc orgasmul ca pe un final firesc al unei experienţe sexuale: atunci când sărut pasional, de exemplu, îmi doresc şi mă aştept să am parte de act sexual şi de orgasm. Atunci când bărbatul nu pare să observe sau să-i pese sau să încerce să mă ajute să am unul, mă înfurii!"
„Situaţia mea stă cam aşa: îmi place mult de tot să fac sex cu partenerul meu, suntem împreună de patru ani şi el e cel mai sexy bărbat în viaţă, mă excită cu adevărat, dar de multe ori se întâmplă să nu am orgasm cu el. De ce? Nu ştiu, poate că sunt prea timidă sau nesigură, sunt nebună după el. Ştiu că nu e bine, dar lucrez la asta. Oricum, de multe ori ajung să am orgasm, deşi trebuie să mă opresc de la a mă concentra pe ideea «sunt împreună cu el» şi să mă gândesc doar la mine. Nu-mi place să fac asta prea mult, dar altfel mă simt lăsată deoparte după ce el are orgasm şi se relaxează, iar eu sunt încă nerezolvată."
„Actul sexual este plăcut câteodată, pentru căldura fizică şi emoţională împărtăşită, dar e mult mai plăcut dacă este însoţit de orgasm. Consider înţelegerea unui bărbat în ceea ce priveşte dorinţa mea de a atinge orgasmul atât un indicator al sincerităţii, cât şi al compasiunii sale."
„Pentru că nu am niciodată orgasm în timpul actului sexual, mă bucur de act în sine, dar mă simt înşelată şi furioasă pe el, pentru că are orgasm şi eu nu pot avea."
„Orgasmul este important - mai ales dacă partenerul meu are unul."
„Dacă nu am orgasm atunci când actul sexual se termină, mă simt frustrată şi neîmplinită şi vinovată. Cu cât am mai multe orgasme, cu atât mai bine."
„Ar fi intolerabil să urmăresc de fiecare dată bucuria partenerului meu."
„Prefer să nu am sex deloc decât să am parte de sex în bătaie de joc, ceea ce pentru mine înseamnă o partidă alături de un nepriceput sau de un mascul de porc şovinist, care să nu mă lase să mă bucur de un orgasm."
„După ce ne-am fixat într-un tipar care conţine stimulare clitoridiană până la orgasm, urmată de actul sexual propriu-zis, mi-ar plăcea câteodată să fac sex fără să am orgasm. Dar mă simţeam adesea foarte frustrată şi supărată, mai ales dacă era cât pe ce să ating punctul culminant şi se întâmpla să nu se mai ajungă până acolo. Din nefericire, am fost şi am rămas prea inhibată ca să mă masturbez singură într-o asemenea situaţie."
„Nu văd nici un motiv pentru care să fac sex dacă nu am şi eu orgasm, altfel mă supăr."
„Simt că sunt considerată neimportantă dacă partenerul meu nu se deranjează să-mi ofere un orgasm şi continuă doar pentru a se bucura de al său, apoi pentru a adormi."
„De ce şi-ar dori o femeie să facă sex fără orgasm? Mi-e rău numai când mă gândesc!"

„Să faci sex fără orgasm poate fi plăcut uneori, dar să am un act sexual în care doar el să se bucure de aşa ceva mă face să mă simt folosită şi inadecvată."
„Câteodată, mă agăţ de gândul că aş fi putut avea un orgasm atunci când şi el a avut parte de unul."
„Am făcut de multe ori sex fără ca eu să ajung la orgasm, câteodată este foarte frustrant şi mă supăr, dar îl iubesc şi continui să încerc."
„Mă simt înşelată, mă doare şi sunt furioasă, atât de frustrată încât mă gândesc serios să divorţez."
„Trebuie să am orgasm sau, altfel, mă urc pe pereţi. Trebuie să mă duc undeva, să fiu singură şi să mă masturbez. înainte de a afla totul despre orgasm, îmi plăcea să fiu excitată şi ajungeam să am orgasm în mod natural, după ce bărbatul îl atingea pe al său. M-aş duce la culcare excitată în mod plăcut, dar nu deranjată. Acum nu mai pot şi nici nu mai vreau."
„în rarele momente când sexul era un mijloc de a mă vindeca sau un mod de a mă pune în legătură, emoţional, cu altă persoană, atunci când aveam nevoie de căldură şi intimitate, nu aveam nevoie de orgasm. Tot aşa, înainte să învăţ cum să ating orgasmul, sexul era ca un fel de serviciu intim oferit partenerului meu. în continuare, mă bucur de sex mult mai mult când sunt cu un partener şi, de obicei, nu mi se pare cinstit ca el să aibă parte de asta şi eu nu, nu credeţi?"
„Dacă el are orgasm şi eu nu, mi se pare că se foloseşte de mine şi îmi vine să plâng şi am senzaţia că nu mai vreau să fac sex niciodată. Dar când şi când mă simt satisfăcută, caldă pe dinăuntru şi drăguţă."
„Ar fi în regulă fără orgasm dacă partenerul meu nu s-ar comporta egoist sau nu ar trage foloase singur din toată povestea şi dacă ar fi tandru şi atent, dar pe dinăuntru, tot sunt supărată."
„Mă simt confuză şi înşelată dacă nu am un orgasm şi stau să mă uit la el cum are unul."
„Câteodată, îi spun soţului meu că nu am nevoie să ating punctul culminant ca să îmi placă să fac sex, dar cred că ce afirm e o prostie din partea mea."
„Cum s-ar simţi un bărbat dacă ar face dragoste şi nu ar avea niciodată orgasm?"
„Trebuie să am orgasm, pentru că se presupune că partida de sex e ca un schimb reciproc avantajos. Dacă eu îi satisfac nevoile fizice, şi el trebuie să le satisfacă pe ale mele. în plus, orgasmul e o experienţă atât de plăcută, încât agreez ideea de a lăsa un bărbat să se bucure de ea împreună cu mine. Eu cred că bărbaţii trebuie obişnuiţi cu ideea de a oferi această plăcere femeilor. Nu-mi place doar să fiu futută."

Câteodată, femeile se concentrează pe orgasmul masculin, ca un surogat pentru propriul lor orgasm.

„Mi se pare că sunt foarte legată de ce simte el, aşa că atunci când el atinge orgasmul mă gândesc că aşa îl ating şi eu, astfel că nu mai am nevoie de asta şi în realitate."
„Câteodată, am un orgasm mental dacă îl ajut pe partenerul meu să aibă unul în realitate; mi se pare că acest lucru e la fel de stimulativ pentru mine."
„Uneori e mai satisfăcător fără orgasm, pentru că e posibil să experimentez complet orgasmul partenerului meu."
„Cred că uneori e în regulă să nu ai orgasm în timpul actului sexual, dar probabil că sunt prea interesată să merg până la capăt în experienţă sexuală, orice ar dori el."
„Să dai e mai important decât să iei, aşadar, dacă se poate face o alegere între orgasmul partenerului meu şi al meu, îl aleg pe al lui."

Unele femei au ajuns la concluzia că orgasmul în timpul actului sexual nu este deloc important.

„Orgasmele sunt extrem de satisfăcătoare şi, pentru că eu nu am renunţat la masturbare, cred că se poate spune că ele sunt importante pentru mine. Dar este cazul pentru o altă asociere: eu fac o legătură clară între orgasm şi masturbare. Nu trebuie să am orgasm şi adesea, când acest lucru se întâmplă, consider că am parte de încununarea sexului, pentru mine."
„Pentru mine, orgasmul nu are legătură cu sexul normal masculin/feminin. Orgasmul nu este necesar, pentru că mi-l pot oferi în timp ce mă masturbez."
„Atât timp cât nu am parte de orgasm în cursul actului sexual, mă bucur de sex fără să mă aştept la aşa ceva."
„Personal, nu mă deranjează foarte mult dacă nu am parte de el cu un bărbat. Nu mă aştept să se întâmple asta."
„îmi pot oferi oricând un orgasm, aşa că nu mi se pare cine ştie ce că nu am unul. Atingerile, îmbrăţişările sunt lucruri mult mai importante pe care le aştept de la un partener."
„Cred că orgasmelor li se acordă o importanţă prea mare. Mă masturbez pentru a atinge orgasmul, dar cu prietenul meu nu-mi pasă dacă îl am sau nu. îmi doresc doar să simt căldură şi apropiere."
„Orgasmul nu este întotdeauna necesar în timpul actului sexual. E totul în regulă datorită căldurii şi confortului şi ideii că laşi pe cineva să ştie că-i accepţi apropierea fizică."

„Orgasmele sunt importante în context. Dacă t*ot* ce îmi **doream era să am orgasm, m-aş fi masturbat Dacă cineva doreşte să-mi ofere un orgasm şi e un act de iubire, afecţiune şi consideraţie, atunci acestea contează "**

„E în regulă să nu ai un orgasm dacă îţi iubeşti partenerul şi există multă afecţiune şi grijă Dacă îmi iubesc partenerul, sunt satisfăcută emoţional şi fără orgasm "

Într-un anumit sens. aceste femei au dreptate: experienţa sexului, văzută ca un fel de cursă pentru obţinerea orgasmului, e un punct de vedere îngust şi lipsit de imaginaţie. Totuşi, majoritatea femeilor nu vorbesc de pe o poziţie de putere în această privinţă. Nu avem întotdeauna orgasm atunci când facem sex şi de aceea spunem că acesta nu e important. Pentru a ne scoate sexualitatea din bârlog, trebuie să ne scoatem orgasmele împreună cu stimularea şi poziţia corpului, necesare pentru a le obţine) la vedere şi să le facem să devină o parte naturală, confortabilă, a relaţiilor sexuale.
Dreptul la orgasm este o problemă politică pentru femei. Deşi nu e nimic rău în lipsa orgasmelor şi nici în faptul că suntem de acord cu o persoană şi-i împărtăşim plăcerea, este ceva rău în faptul că acest lucru devine un model în care bărbatul are întotdeauna orgasm, iar femeia nu. Dacă putem face ca lucrurile să decurgă într-un mod simplu şi plăcut pentru ca bărbaţii să aibă orgasm şi nu consumăm prea multă energie pentru a-l obţine pe al nostru, nu le oferim servicii bărbaţilor? Dacă ştim ce e de făcut pentru a avea orgasm, dar nu putem să facem din asta o parte firească a relaţiilor sexuale cu altă persoana, atunci nu suntem în măsura să controlăm dacă să avem sau nu un orgasm. Aceasta este versiunea sexuală a rolului tradiţional al femeii - să urmărească, să aibă grijă, acţionând mereu ca un camarad în vieţile celorlalţi. Oare nu exprimă această lipsă a orgasmului o parte a aceluiaşi simţ al martirajului şi autosacrificiului pe care femeile le-au experimentat mereu în celelalte aspecte ale relaţiilor familiale şi personale? Noi suntem cele sensibile şi înţelegătoare, în timp ce bărbaţii sunt experţii fizici şi mecanici, care „pun lucrurile în practică". Se presupune că în sex bărbaţii ştiu ce au de făcut: ei iniţiază 91 se ocupă de principalele activităţi. Noi le „răspundem". Din fericire, femeile din ziua de azi devin din ce în ce mai acti’ve - în sport, ca şi în sex - şi aceasta a început să schimbe ceea ce noi numim sexualitatea feminină".

Cum SE SIMT ETAPELE ORGASMULUI?

EXCITAŢia

Cum se simte excitaţia?

Judecând după descrierile încântate ale senzaţiilor din timpul excitaţiei, putem spune că plăcerile sale rivalizează cu cele din timpul orgasmului. Nimănui nu îi displace excitaţia; nu există nici un fel de descriere negativă a acesteia. Cuvintele folosite pentru a o descrie au fost: „scuturătoare". „vie", „caldă", „fericită", ea determină dorinţa de a atinge şi de a fi atinsă. Majoritatea femeilor simt senzaţiile în tot corpul; câteva au menţionat zona genitală. Iar în aceste relatări, majoritatea şi-au descris propriile experienţe trăite în timpul actului sexual cu o altă persoană, iar prezentările abundă de termeni emoţionali.

„îmi simt (fără să le ating) pielea, sânn şi picioarele, mâinile şi gâtul. E ca şi cum mi s–ar fi dilatat corpul şi îşi doreşte un contact cald, de tip funcţional."

„Există o tensiune subtilă, o tânjire, o foame; sânii mi se încordează şi se simt de parcă şi-ar dori atingerea "

„Simt că leşin, simt o căldură trezitoare, o deplinătate o **răcorire, o senzaţie de energie "**

„îmi creşte tensiunea... fiecare parte a corpului simte cea mai mică atingere: sunt hipersenzitivă, sunt în al noulea cer."

„Am o stare de bine, mă simt strălucitoare, e ca o trezire treptată."

„O senzaţie plăcută de a fi iubită şi dorită. O stare de beatitudine."

„O senzaţie subtilă în tot corpul; îmi doresc să fiu din ce în ce mai aproape."

„îmi simt corpul de parcă şi-ar fi pierdut greutatea, ca atârnat, viu, pulsând; o senzaţie ca de aşteptare, de plutire."

„O trezire a tuturor simţurilor."

„O stare de iminenţă, o atracţie irezistibilă."

„Excitaţia moderată este foarte plăcută şi otrăvitoare în multe feluri; excitaţia puternică devine dureroasă, dar minunată, dacă este urmată de orgasmul final."

„Sunt în al nouălea cer: respir repede, îmi simt capul greu, de parcă aş fi într-o lume de vis, sunetele par înăbuşite, timpul suspendat."

„Mă simt excelent cu persoana dorită, fericită şi, în general, foarte caldă."

„Simt multă tandreţe şi înţelegere."

„Sunt fericită, veselă şi plină de chef."

„De-ar dura la infinit - cred că aş înnebuni."

„Senzaţie plăcută, de căldură, de siguranţă şi înţelegere."

„E o plăcere să fii excitată. Devin mai sensibilă şi vie în raport cu toate şi cu toţi."

„E grozav, te simţi sănătos."

„O concentrare totală a atenţiei, pe când timpul pare că stă nemişcat, corpul devine alert, în aşteptare."

„O sensibilitate sporită peste tot; devin conştientă de o parte din mine pe care, de obicei, o ignor."

„Simt că plutesc."

„Am o sensibilitate tactilă mărită, simt roiuri de fluturi în stomac."

„îmi place la nebunie atunci când se transformă într-o forţă ardentă, într-un impuls. Devin conştientă de vaginul meu, care pare să mă atenţioneze printr-o senzaţie de dorinţă intensă."

„Mă simt atrasă de anumite persoane, e o senzaţie de concentrare maximă şi de tandreţe. îmi doresc să-mi ating fiecare bucăţică de piele de orice părticică a corpului lor."

„E ca o stare de trezire, de început de viaţă."

„Fantastic, extatic, aproape de nesuportat."

„E ca şi când ţi-ai dori pe cineva atât de aproape, că nu te poţi apropia îndeajuns de acea persoană."
„Starea fizică de aşteptare; e o senzaţie pe care o simt în fundul gâtului, o emoţie puternică şi o dorinţă intensă."
„O stare de bine emoţional, de afecţiune, de intimitate."
„ Mă simt foarte liberă şi degajată în propriul corp, dar şi foarte apropiată de partenerul meu. îmi doresc să-mi ating corpul de al lui, peste tot, şi să mă apropii cât de mult se poate din punct de vedere fizic de el."
„Mă simt atrăgătoare şi dorită."
„Simt cum îmi zvâcneşte sângele în vene."
„îndrăzneaţă!"
„Sunt conştientă de toate părţile trupului meu, îmi doresc să ofer atingeri tandre - sunt în legătură cu propria mea energie cosmică, dar şi cu cea a partenerului. Nu există trecut şi nici viitor."
„Tot trupul îmi este profund trezit, ultrastimulat."
„Uau! Tot corpul îmi e trezit, senzitiv, fantastic, încordat, pozitiv!"
„Corpul îmi devine moale şi fluid, în armonie totală cu universul."
„Fericire, energie, emoţie, extaz, de parcă aş fi acoperită peste tot cu frişcă."
„Sunt aproape de un cutremur."
„Căldură, răvăşeală, beţie. Devin atentă la anumite părţi ale corpului, de parcă ar fi atinse, mă simt iubită, dorită şi plină de sens." „Mă simt senzuală, excitată - şi un pic lascivă." „Sunt sensibilizată deplin."
„Mă simt fierbinte, îmi doresc să fiu aproape de ea şi să o ating." „Mă simt frumoasă şi vie."
„O dorinţă fierbinte şi impetuoasă, resimţită la nivelul sânilor, de a fi atinsă, o dorinţă de a săruta."
„Pe dinăuntru, caldă şi umedă, iar în exterior, electrică, deschisă şi languroasă."
„îmi trec curenţi electrici prin tot trupul şi se scurg direct în clitoris şi vagin; îmi doresc să-l ating, să-l iau în braţe şi să-l acopăr cu tot trupul meu."
„O stare de alertă fierbinte, de sănătate mentală şi euforie."
„Aş descrie excitaţia ca pe o stare de răvăşire din ce în ce mai puternică şi mai frumoasă. întotdeauna am simţit-o ca pe acel tremur pe care ni-l ofeream unii altora în clasa a şasea."
„Electricitate cu semne vizibile, precum cele lăsate pe cer de stele."
„în alertă, ca şi când aş fi conştientă de fiecare bucăţică din corpul meu, în special de zona genitală, de sâni şi de gât, stomac, gură şi urechi. Aşadar, destul de dezirabil şi de bun!"

„Foarte emoţionant, viu în întregime, tânjind cu tot corpul să fiu cu partenerul meu. Parcă nu mă mai satur să fiu simţită peste tot şi-mi doresc să mă contopesc cu cealaltă persoană şi cu corpul ei."
„Tot trupul reacţionează cu o senzaţie intensă, aproape dureroasă, eliberând sentimente puternice de iubire."
„O sensibilitate crescută peste tot, ceva ca un fel de arsură vagă în zona clitorisului şi un fel de tânjire, de dorinţă de a fi atinsă pe sâni, abdomen, fund şi vagin - grozavă!"
„O excitaţie excepţională, o pierdere a controlului corporal, am dorinţe şi nevoi pe care nu le pot nega şi aş face lucruri pe care nu le-aş încerca deloc într-o stare normală, de lipsă de excitaţie. Corpul îmi devine ultrasensibil şi o simplă atingere sau mângâiere în anumite zone îmi oferă o plăcere aproape de nesuportat."
„Vulva mea se simte liniştită, fierbinte şi sexy, iar pielea îmi trezeşte senzaţii ciudate."
„Bucurie este singurul cuvânt pe care-l pot folosi pentru a descrie senzaţia pe care o am alături de persoana iubită."
„Caldă şi iubită şi mulţumită şi deloc singură, şi «împreună» cu celălalt."
„îmi pierd controlul, fac lucruri impulsive - mă simt mişcată şi slăbită, dar, în acelaşi timp, tensionată şi ultrasensibilă peste tot, am o senzaţie bună, pe care nu o pot descrie, pentru că este mai bună decât orice altă senzaţie pe care am experimentat-o."
„Un sentiment de putere, de tărie."
„O cursă a inimii, o senzaţie intensă de intimitate, o dorinţă de a atinge alte corpuri."
„Cumva, îmi dă şansa de a mă depăşi, să mă trezesc din ceaţa existenţei cotidiene."
„E ca şi când mi-aş fi părăsit trupul, dincolo de conştient, ne-maicontând ceea ce e important pentru sinele obişnuit."
„Câteodată mă simt excitată în general, fără să fiu propriu-zis atinsă; e ca un fel de tensiune, dar o tensiune dulce, şi e ceva de vis în dorinţă de a atinge şi de a fi atinsă. Apoi, din nou, excitaţia provocată de atingere şi de dorinţa de a fi atinsă, care devine şi mai intensă, e ca un fel de spasm în vagin; nervii îmi sunt întinşi la maximum pe sub piele. Dar senzaţia de excitare prea puternică se transformă în durere."
„Orice fel de atingere devine extrem de plăcută şi mi-aş dori să continue la infinit."
„Ai o senzaţie de libertate sau de putere, în pizdă şi măruntaie, îmi simt corpul dezinhibat şi puternic."
„O plăcere grozavă, la fel ca baia sau statul la soare."
„Simţurile sunt alerte şi pline de energie."
„E ca o fierbinţeală dulce prin tot corpul."
„Simt o emoţie intensă."
„O tânjire fizică."
„Senzaţii delicioase, copleşitoare."
„Să te simţi vie peste tot."

„Nu sunt decât eu şi partenerul meu pe lumea asta." „O animaţie suspendată, ca o eternitate într-o secundă. O comunicare intensă prin sorbirea şi gustarea altor corpuri." „Voluptuos, elegant, senzual." „îmi doresc tot mai mult!"
„E o senzaţie stranie, o altă dimensiune a fiinţei mele, mă eliberez de legături şi mă topesc."
„O senzaţie de căldură copleşitoare, densă, acaparatoare, dulce."
„Căldură, pulsaţie, întuneric. în tot corpul meu, o intensitate de emoţii."
„îmi arde tot corpul."

„Vă simţiţi bine dacă aveţi parte de perioade lungi de excitaţie? O excitaţie doar de dragul excitaţiei?"

Excitaţia este extrem de plăcută. Dar este ea un fenomen plăcut în sine, fără să fie urmată de un orgasm?

Multe femei susţin că o excitaţie prelungită este chiar plăcută.

„Probabil că nici o experienţă sexuală nu a egalat acele zile din studenţie petrecute pe bancheta din spate a unei maşini, în parcare, când excitaţia era singurul scop."
„Mi-aş dori ca actul de a face dragoste să însemne mai multe atingeri tandre şi mai puţin contact genital direct. Cele mai plăcute momente pentru mine au fost reprezentate de orele în care mi-am atins cea mai bună prietenă şi ea, pe mine."
„Excitaţia este ultima parte a sexului. în timpul unei perioade de excitaţie intensă, prefer să nu am orgasm (mă scoate din starea bună pe care o aveam)."
„Nu-mi amintesc, deoarece experienţele mele sexuale din ultimii opt ani s-au terminat mereu cu faza din pat. Dar când eram adolescentă, era întotdeauna plăcut să mă încing puţin."
„Descopăr adesea cât de mult îmi place etapa de excitaţie lentă: cu mult mai mult decât cea scurtă, de orgasm. După două sau trei ore de excitaţie mă simt atât de obosită, de parcă aş fi avut un orgasm."
„Atunci când sunt împreună cu cineva iubit, câteodată apropierea şi faptul că nu urmează nici un orgasm pot fi cele mai frumoase lucruri."
„Mi-a plăcut întotdeauna sărutul pasional, apoi mi-am pierdut interesul dacă a urmat sexul propriu-zis."
„îmi place perioada de dinainte mai mult decât actul sexual propriu-zis."
„Da, îmi place excitaţia, dar am fost condiţionată să nu îmi placă, aşa că, atunci când sunt intens excitată, mă adaptez şi o transform în act sexual."
„O stare intensă, care se poate atinge şi menţine - eu o numesc alunecare."
„Da, pentru mine excitaţia e mai importantă decât orgasmul. Ea este cea care m-a susţinut de-a lungul tuturor întâlnirilor erotice care nu s-au finalizat printr-un orgasm."

„Da, eu nu sunt centrată pe zona genitală, aşa că mi se pare dificil să o fac cu iubitul meu. Tendinţa mea e să mângâi şi să fiu iubitoare, în loc să mă gândesc direct la sex. Sexul e doar modul legitim în care-mi ofer contactul epidermelor, într-un mod satisfăcător."
„Dacă ar fi după mine, aş prelungi pipăiturile, mângâierile şi săruturile fierbinţi pe gât, timp de ore întregi. Mă fac să mă simt vie şi senzitivă. Şi înlătură singurătatea şi izolarea, mai mult ca orice altceva."
Cu alte cuvinte, femeile se bucură de senzaţiile provocate de starea de excitaţie şi de contactul fizic cu o altă persoană. Multe dintre ele şi-ar dori să vadă lărgit şi reevaluat amestecul imaginat de activităţi – nu-şi doresc să atingă orgasmul cu orice preţ şi în mod mecanic.

Dar unele femei se plâng că bărbaţii nu au răbdare să aştepte mult timp în etapa de excitaţie.

„Mi-aş dori să prelungesc starea de excitaţie, până când dorinţa de a atinge orgasmul devine irezistibilă. Din nefericire, mulţi bărbaţi sunt prea nerăbdători pentru a permite acest lucru."
„Nu ating niciodată această stare deplin cu un bărbat. Ei sunt mult prea nerăbdători."
„Da, îmi plac stările lungi de excitaţie, mai ales dacă este clar că nu vom avea contact sexual. Vara trecută, am avut parte de una dintre cele mai frumoase experienţe din viaţa mea, când ne-am sărutat şi ne-am mângâiat pe gât. Dar nu am mai găsit pe nimeni interesat de o asemenea experienţă, decât dacă se întrevedea posibilitatea unui act sexual. Mi se pare mereu că se apucă pe o scurtătură aşa, dar nici nu am avut până acum curajul să spun: «Vreau să fac asta şi nimic altceva.»"
„îmi plac perioadele lungi de excitaţie, dar din păcate nu durează atât de mult pe cât mi-aş dori, pentru că el mă grăbeşte să ajung cât mai repede la orgasm."
„Mă întristează faptul că trebuie să-mi controlez acţiunile şi îmi e dor de excitaţie, pentru că partenerul meu continuă să-şi dorească şi să treacă direct la actul sexual ori de câte ori ne atingem."
„Pentru mine este foarte importantă o perioadă lungă de excitaţie, şi uneori sunt foarte dezamăgită dacă partenerul meu devine prea excitat ca să mai continuăm."
„Câteodată, când facem sex, tipul are orgasm chiar când eu abia încep să mă excit. Nu-mi place asta. Mi se pare dezamăgitor."
„îmi plac perioadele lungi de excitaţie. De aceea, eu şi soţul meu nu prea ne armonizăm: eu vorbesc cu el şi el devine sensibil timp de cinci minute, apoi treaba se desfăşoară ca de obicei."
„Cine are parte de aşa ceva? Eu una, în nici un caz!"
„îmi place să am parte de excitaţie prelungită, dar cunosc foarte puţini tipi care pot sau vor să facă asta."

Iar excitaţia nu mai este o distracţie atunci când partenerul are orgasm, lăsând femeia excitată şi fără orgasm.

Multe femei au făcut adesea sex fără să aibă parte de orgasm şi au multe resentimente, pentru că bărbaţii au atins aproape de fiecare dată punctul culminant. Astfel, ele îşi exprimă destul de clar părerea: deşi starea de excitaţie este plăcută, se aşteaptă să aibă şi ele orgasm, la rândul lor.

„îmi plac atingerile, pur şi simplu, de dragul atingerilor, fără chestii de genul «ăsta trebuie să se termine cu un act sexual». Dar ca eu să fiu excitată doar pentru ca bărbatul să fie satisfăcut - asta mi se pare o înşelăciune sexuală, din câte îmi pot da eu seama."

„E plăcut să fii intens mângâiată, dar nu-mi place ca partenerul să se dea jos de pe mine dacă nu e dispus să lucreze până mă rezolvă şi pe mine."

„îmi găsesc, în general, bărbaţi care se mulţumesc doar cu propria excitaţie. Ei cer împlinire, desigur, propria lor împlinire, dar rareori se gândesc şi la mine!"

„E ca o senzaţie de abandon, care mă face să devin tăcută şi tristă: eu nu am orgasm, în timp ce el stă întins, liniştit, bucuros şi fără să-i mai pese deloc de mine."

„Dacă îmi dau seama că nu o să am orgasm, mă umplu de resentimente, mă simt plictisită şi frustrată."

„Dacă nu se va termina cu orgasm, mă simt înşelată şi foarte furioasă."

„Până de curând, sexul părea, pentru mine, o serie nesfârşită de experienţe în solitudine. Simţeam că nu e niciodată timp pentru a fi satisfăcută din punct de vedere fizic. De obicei, bărbatul se suia - hop! - pe mine, pompa şi, brusc, era gata. Simţeam tot mai mult asta, de câte ori se întâmpla, dar acum nu mai las ca lucrurile să se desfăşoare astfel."

„Dacă sunt cu un bărbat de care sunt sigură că mă va satisface, eventual îmi place să prelungesc experienţa. Dar dacă am îndoieli, trebuie să fac tot posibilul să îmi iau «ce-i al meu», înainte de a irosi această şansă."

Alte femei accentuează faptul că o perioadă lungă de excitare care nu se sfârşeşte printr-un orgasm la un moment dat poate să fie extrem de frustrantă, mai ales dacă aceasta devine regulă.

„Mi se pare foarte frustrant să fii excitată în mod repetat şi apoi să nu ai parte de orgasm. Acum refuz să mai fiu excitată în aceste condiţii."

„Poate deveni dureros atât fizic, cât şi psihic. Probabil că sunt resentimentară când e vorba de această stimulare nefinalizată, pentru că o asociez cu anii în care nu puteam să mă bucur de orgasm, când mă uram atât pe mine, cât şi pe bărbatul cu care eram atunci."

„La un moment dat, sexul fără orgasm, chiar şi cel non-genital, lungit luni de-a rândul, mă face să-mi pierd interesul."
„Da, dar dacă se tot continuă, fără pauză, mă îmbolnăveşte repede. Eu sunt mereu la limită şi mă simt lipsită de energie şi depăşită de situaţie. Joaca e distractivă, dar doar pe o perioadă limitată."
„Senzitivitatea crescută şi experienţele senzuale sunt foarte plăcute, mai ales atunci când sunt împărtăşite. Dar o excitaţie în zona genitală nefinalizată prin orgasm poate deveni frustrantă."
„Cu cât mai mult, cu atât mai bine, dar până la un punct. Simt că am atins platoul, în anumite etape, dar apoi trebuie să termin."
„Dacă simt că e posibil să nu ating orgasmul, am sentimente contradictorii în legătură cu excitaţia. E plăcută în sine, dar peste un anumit prag sunt lăsată în tensiune, şi furioasă, şi dezamăgită, şi... deprimată. în final, când ştiu că voi avea orgasm, ştiu că mă voi bucura din plin de asta."

Nu există nici un fel de sentimente contradictorii despre ceea ce simt femeile în momentul în care sunt pe punctul de a atinge orgasmul şi se întâmplă ca stimularea care le-a adus până aici să se schimbe sau să nu se mai finalizeze: se simt îngrozitor.

Chestionarul 3 conţine, la un moment dat, următoarea întrebare: „Dacă sunteţi pe punctul de a atinge orgasmul şi apoi acest lucru nu se mai întâmplă, deoarece stimularea se opreşte sau din alt motiv similar, vă simţiţi frustrate?"

„Dacă soţul meu atinge orgasmul înainte ca eu să am şansa să fac acelaşi lucru, mă simt de parcă aş fi bătută şi îmi vine rău de la stomac, sunt plină de resentimente şi furioasă."
„Bărbaţii au adesea orgasm, apoi se întorc pe spate şi se duc la culcare, lăsându-mă într-o stare de maximă excitare, dar fără orgasm. Această situaţie mă înfurie foarte tare şi are un efect psihologic teribil asupra mea. Ei pot fi educaţi pentru a mă satisface, dar majoritatea bărbaţilor par să considere de la sine înţeles că femeile nu au nevoie de orgasm în aceeaşi măsură ca ei."
„La început, îmi spun că nu contează, că a fost destul de plăcut cât a durat, apoi îmi vine să zic: Nu, de ce să mă mulţumesc doar cu asta?"
„Mă simt frustrată şi furioasă, ba chiar potenţial violentă. Acest
lucru se întâmplă de obicei atunci când soţul meu consideră că metoda prin care mă stimulează nu merge suficient de repede, aşa că o schimbă, fără să se mai deranjeze să mă întrebe mai întâi pe mine."
„Mă simt extrem de frustrată. Furia mă copleşeşte şi sunt nervoasă, îmi vine să-mi ucid partenerul şi mai multe nul"

„Mă simt frustrată, dezamăgită şi puţin rănită şi mă copleşesc resentimentele, pentru că isprava lui (a doua zi) îmi va influenţa comportamentul."
„Mă simt frustrată, înşelată, furioasă. Adesea, el are mult prea repede orgasm. Câteodată îmi spun că soţul meu se gândeşte doar la propria sa relaxare, ca şi când nici măcar nu-i trece prin minte că aş avea şi eu nevoie de asta."
„Da, mă simt extrem de frustrată şi tristă; adesea îmi vine să plâng."
„Din nefericire, da. Mă simt tristă, abandonată, am senzaţia că e ceva rău cu mine."
„Da, devin furioasă şi insist ca partenerul să continue. E cea mai rea formă de frustrare. Mă face să simt că nu-mi pot controla impulsurile criminale."
„Sunt frustrată, dezamăgită şi câteodată îmi e rău fizic, mă simt rănită şi respinsă emoţional. Totuşi, obişnuiesc să îmi controlez emoţiile, încercând să găsesc un sens în toate."
„Dacă stimularea a fost suficient de îndelungată şi de intensă, simt o senzaţie de disconfort în zona genitală şi în jos, spre picioare. Apoi, această senzaţie neplăcută persistă ore întregi."
„Acest fenomen se producea deseori la începutul căsniciei mele, înainte să mă schimb complet, din raţiuni de supravieţuire. Acum sunt, într-un fel, resemnată şi-mi spun că asta se petrece cu bărbaţii şi că nu trebuie să mă aştept să am orgasm. Nu e foarte rău. Nu am mai ajuns în stadiul de «sunt cât pe ce să» de foarte multă vreme."
„Nu orgasmul e problema, căci nimic nu-i mai rău şi mai frustrant decât lipsa de sex. Dar mă deprimă şi mă descurajează. Aş renunţa la un partener cu care nu pot atinge orgasmul."
„Dacă sunt extrem de excitată şi nu am orgasm, mă simt atât de frustrată, că îmi vine să plâng."
„E în regulă în solitudine dacă sunt concentrată. Altfel, să nu am orgasm cu cineva mi se pare dezastruos, dezgustător şi deprimant."
„Simt o mare frustrare atunci când nu am orgasm, lucrul ăsta îmi distruge cheful de orice altă plăcere. Mai ales dacă sunt foarte excitată şi nici aşa nu am orgasm, plâng, deseori, ca o formă alternativă de eliberare."
„Doare să nu ai orgasm."
„La începutul experienţelor mele sexuale nu-mi păsa, dar după o vreme, după câteva relaţii cu tipi pentru care era important numai propriul lor orgasm sau erau suficient de ignoranţi încât să creadă că femeile au orgasm doar la vederea penisului lor, m-am dezgustat şi acum mă fac să mă simt extrem de frustrată. Urăsc un astfel de bărbat şi nu doresc să-l mai văd niciodată."
„Da, mă simt frustrată, furioasă, speriată, nesigură şi umilită."

„Frustrarea se manifestă sub forma unor crampe abdominale, nu ştiu dacă la nivelul uterului, ovarelor sau în altă parte, sunt acolo şi produc, în plus, o stare de nervozitate, iritabilitate, depresie, pesimism, senzaţie de neîncredere şi lipsă de chef pentru orice."
„Mă simt foarte frustrată, inadecvată şi extrem de dezamăgită şi supărată pe mine, pentru că am fost lentă sau, poate, nepricepută."
„Mă simt frustrată, tensionată, amărâtă, agresivă, resentimen-tară şi vinovată pentru că mă simt amărâtă şi resentimentară."
„Mă simt de parcă cineva ar încerca să mă omoare şi mai multe nu, de parcă Dumnezeu m-ar urî pentru că nu m-am lăsat satisfăcută."

ORGASMUL

Brusc, după o perioadă de excitaţie, care poate să varieze foarte mult, de la un minut la ore întregi dacă se aplică stimularea adecvată, apare brusc o altfel de senzaţie, intensă, cunoscută sub numele de orgasm, climax, „plăcere maximă". Cum se simt acele momente premergătoare apariţiei contracţiilor?

„Simt câteva scântei palide, care se aseamănă orgasmului, apoi simt că încep să iau foc. îmi concentrez toate energiile, atât fizice, cât şi mentale, pentru a ajunge cât mai repede la climax -care se dovedeşte a fi un moment suspendat în timp, o avalanşă fierbinte, o scufundare care-ţi taie respiraţia, a tuturor nervilor din corpul meu într-o mare de plăcere: încerc să fac momentul să dureze şi sunt dezamăgită când nu se întâmplă aşa."
„Înainte, simt un val imens de tensiune şi un sentiment delicios, pe care nu-l pot descrie. Astfel, orgasmul este ca aşteptarea şi stimularea dorită, dar mărite ca intensitate, pentru o secundă, la putere sporită."
„începe undeva, în profunzime, undeva, în «nucleu», se face tot mai mare, mai puternic şi mai frumos, până când devin una cu cei doisprezece centimetri pătraţi de zonă vulvară extatică."
„Senzaţia fizică este de o frumuseţe copleşitoare. începe în clitoris şi izbucneşte brusc în toată zona mea vaginală."
„E un vârf ce e pe cale să, pe cale să, PE CALE să, PE CALE Săăăă... Singurul mod în care pot descrie ce mi se întâmplă este să compar această experienţă cu cea a călăritului unei şei mecanice în parcul de distracţii."
„Chiar înainte de a atinge orgasmul, zona din jurul clitorisului meu învie şi, nu mă pot gândi la o descriere mai potrivită, e ca şi când ar sclipi şi ar trimite unde luminoase, ca într-un dans de lumini, în jur. Apoi se concentrează, asemenea unui punct intens, luminos. Ca un semnal emis de ecranul unui radar, acesta e orgasmul."
„E o senzaţie frenetică de durere-şi-mâncărime (excitaţie) în vaginul meu şi-n zona clitoridiană, care pare de neostoit şi e, de asemenea, foarte fierbinte. Simt că-mi pierd controlul, apoi urmează o explozie de căldură incredibilă, continuată de o uşurare de

senzaţia de durere-şi-mîncărime (excitaţie)! E indescriptibil şi ceea ce am sens mai devreme nu poate să acopere ceea ce simtM! CUVINTE!!!"
„Nu pot să răspund la această întrebare. Farmecul unui orgasm constă tocmai în faptul că atunci când se instalează, te concentrezi total asupra sa, până când îţi cuprinde tot corpul şi în minte simţi o senzaţie de uşurare intensă, iar când totul se sfârşeşte, nu poţi să descrii cu acurateţe ce ţi s-a întâmplat sau să păstrezi ceva din senzaţiile încercate. Aşa că mai treci o dată prin asta şi senzaţiile par la fel de proaspete, dar după ce acest moment a luat sfârşit, e la fel de trecător ca întotdeauna: pare să se instaleze o amnezie în mintea ta, în momentul în care încerci să explici ceva."
Poate că e mult mai uşor să fie verbalizate acele percepţii subiective - această senzaţie orgasmatică, acest şuvoi, acest sentiment - chiar în punctul în care ele sunt mai ciudate.
„Chiar înainte de orgasm, clitorisul meu arde, şi zvâcneşte, şi vibrează, până când se instalează o maree de căldură şi o arsură în vagin, urmate, mult prea rapid, de contracţiile mele, lovirea pereţilor unii de alţii."
„începe cu o mare plăcere şi o senzaţie de contracţie în regiunea clitorisului, ca şi când organul în sine va exploda. Apoi îmi cuprinde tot pelvisul şi vaginul."
„Zona clitoridiană concentrează tensiunea, vaginul fiind locul în care ea se dispersează. Argumentele care privesc disputa dintre orgasmul clitoridian şi cel vaginal mi se par irelevante. Ele lucrează împreună."
„începe în clitoris şi înconjoară vaginul asemenea unui inel."
„Porneşte din regiunea clitoridiană, coborând adânc în vagin şi mă face să-mi doresc penetrarea."
„începe cu o pulsaţie incredibilă în clitoris, apoi progresează, înaintând şi cuprinzându-mi vaginul şi buricul şi, în final, capul."
„în timpul masturbării sau al cunnilingusului, am senzaţia că propriul clitoris se măreşte şi se umple şi devine insuportabil de plăcut la atingere, după care, chiar în momentul în care se instalează orgasmul, există ceva ca un fel de schimbare de accent spre zona vaginală, urmată de contracţii puternice în vagin, în timp ce eu tremur şi mă pierd."
„Orgasmul începe ca o presiune localizată în interior şi o tensiune care pulsează chiar în apropierea clitorisului, care se extinde apoi în vagin, în interiorul abdomenului. Există o tensiune încordată peste tot, până când se instalează orgasmul."
Cu alte cuvinte, stimularea ariei clitoridiene (directă sau indirectă) este necesară pentru atingerea orgasmului, dar orgasmul în sine se simte într-o regiune nedeterminată, localizată în jurul clitorisului şi al vaginului, adesea incluzând partea de sus a vaginului. în acelaşi mod, bărbaţii au nevoie de stimulare la vârful penisului, pentru a avea orgasm, dar simt şi ei orgasmul în interiorul corpului.
Unele femei au descris senzaţia pe care o resimt în vagin în aceste momente.

„Simt adânc, în interiorul vaginului. Am o dorinţă puternică de a fi penetrată, dar, pe de altă parte, dacă îi dau curs înainte de a începe să am orgasm, ea face ca senzaţia de orgasm să devină aproape imposibil de atins."
„Se simte ca un balon în abdomen, care se umple rapid, apoi explodează dintr-odată şi se transmite în tot corpul meu."
„Simt o încordare intensă, pe parcursul a câtorva secunde, cam la jumătatea vaginului."
„îl simt la baza vaginului, o senzaţie arzătoare, pulsativă, apoi îmi vine să sar în sus şi să ţip."
„E o senzaţie arzătoare şi intensă în interiorul vaginului, îmi dă semne că va urma şi restul corpului."
„Am o senzaţie de cald arzător în partea superioară a orificiului vaginal."
„Nu sunt conştientă de corpul meu, cu excepţia unui nucleu profund, localizat în vagin."
„Vine ca un fel de senzaţie copleşitoare în profunzime/deschisă care apare în deschizătura pântecelui."
„E o senzaţie tare, pulsatilă, cutremurătoare. Cu cât orgasmul este mai intens, cu atât mai mult se simte «în sus» şi «în profunzime» - adică de la clitoris spre profunzime sau în sus, spre uter."

Cum arată corpul dumneavoastră în timpul orgasmului?

Cărţile ilustrate şi exemplele pornografice ale pasiunii or-gasmatice arată femeile făcând mişcări lascive şi cam-brându-se precum caii sălbatici în timpul orgasmului. Aş sugera că această imagine este mai potrivită ca o reprezentare a excitaţiei decât a femeii care are orgasm. în timpul orgasmului, femeile (ca şi bărbaţii) devin tensionaţi şi rigizi -aceasta înseamnă, pentru majoritatea femeilor, să stea întinse, nemişcate şi liniştite. Dacă mişcările continuă, ele tind să fie spasmodice.* Femeile care continuă să se mişte sunt, adesea, cele care se masturbează mişcându-şi tot corpul şi nu doar mâinile.
„înţepenesc într-o stare de tensiune prelungită, cu dinţii strânşi, care pare să-mi susţină orgasmul şi să stoarcă toate senzaţiile minunate din el."
„în timpul orgasmului, orice muşchi (pe care-l pot simţi) se contractă total. Câteodată, mi se strânge stomacul, apoi am convulsii. Mă scutur şi tremur spasmodic, pe măsură ce muşchii vaginului mi se contractă."
„Chiar înainte de orgasm, tot corpul se strânge şi devine complet rigid, având şi un fel de tremur intens. E gata atunci când simt un val de căldură prin tot corpul."
„Picioarele mi se încordează şi stau întinse. Ochii mi se închid automat, iar partea inferioară a trunchiului se mişcă spasmodic."
„Mă simt ca într-o criză epileptică: venele de la gât mi se umflă, faţa mi se congestionează, sunt rigidă şi stau aproape...

• Kinsey a demonstrat similitudinile între mişcările din crizele epileptice şi mişcările efectuate atât în timpul, cât şi după instalarea orgasmului.

nemişcată, singurele mişcări pe care le fac sunt spasmodice Sună groaznic, dar te simţi minunat!"

^Am simţit întotdeauna ceva ca un fel de explozie fierbinte înainte de orgasm. Corpul îmi devine tensionat şi aproape în totalitate rigid Picioarele îmi sunt, de obicei, depărtate, dar nu întotdeauna Nu îmi dau seama cum arăt la faţă."

„Gesturile îmi devin spasmodice Trupul se rigidizează şi adesea tremură sau vibrează tensionat"

„Respir greu. sacadat. îl strâng cu putere, apoi mă relaxez complet, interval în care vaginul îmi pulsează ritmic

„Respir din ce în ce mai greu, sacadat. pelvisul execută mişcări frenetice sau se contractă, chipul se contractă şi el devin rigidă cu totul, apoi mă relaxez profund.

„Roşesc, muşchii vaginali mi se contractă şi se relaxează în mod repetat, gem şi. la apogeu, corpul mi se încordează, până când intra într-un fel de paralizie şi spun, de obicei, ceva de genul: «Nu te opri!»-

..Sunt tensionată, picioarele îmi stau întinse. încordate, spatele îmi e cambrat, iar corpul intră în convulsii. Îmi imaginez că pe chip am o expresie ca de durere intensă."

.Corpul îmi e. de obicei, tensionat, picioarele întinse. în timp ce pelvisul îmi tremură necontrolat. Cred că expresia facială e de uşoară durere sprâncenele strânse, ochii închişi, gura deschisă "

„Intru într-un fel de furtună sexuală, am picioarele, de obicei, larg desfăcute sau înlănţuite în jurul corpului bărbatului, în timp ce îmi simt pelvisul mişcându-se spasmodic Mă mişc mcontrola-bil, în sus şi în jos, în jurul pubisului bărbatului."

„Mă mişc, mai ales în regiunea şoldurilor, dar nu mă răsucesc Cred că figura îmi rămăne aproape nemişcată Ceea ce se petrece are loc mai ales în interior Mi s-a spus că arăt prea puţin despre ceea ce se întâmplă cu mine "

.Din experienţă vă pot spune că atunci când am un orgasm bărbaţii pot afla cu greu ce se întâmplă - cred că din cauza faptului că nu *mi* mişc cine ştie ce şi pentru că tind să-mi ţin picioarele apropiate (De obicei, am orgasm atunci când ei îmi mângâie pubisul, în tinnp ce ne rotim - aceasta fiind «încălzirea» - apoi îmi pun eu mâna acolo şi preiau comanda, la propriu, pentru a mă stimula să am orgasm. Ei sunt surprinşi, dar încearcă să se controleze, spunând ceva de genul: «Oh, dar asta se întâmplă oricărei femei, sunt un tip tare, am mai văzut aşa ceva.»")

La femeile care nu-şi mişcă tot corpul până la punctul de stimulare, această liniştire în momentul orgasmului poate fi interpretată greşit de partener, ca lipsă de interes!"

„Partenerul dumneavoastră îşi dă seama de faptul că aveţi orgasm atunci când atingeţi punctul culminant?"

de obicei

partenerul meu permanent, da; cei ocazionali, aproape niciodată da, pentru că îi spun da, dacă partenerul are experienţă nu

„cred că da" „nu ştiu"

da, pentru că strig, gem, ţip „eu sper că da" _

Unele femei prezintă indicii fizice.

„Da. Vibrez, am spasme şi, probabil, gem. Sper că-şi dă seama!"

„Probabil că da. în afară de acutele vocale, am o mişcare spasmodică în zona pelviană, iar coapsele încep să mi se apropie.

• Mulţi cercetători di primatelor au părut să fie induşi în eroare de această fază de liniştire şi sunt adesea nesiguri în ceea ce priveşte prezenţa orgasmului la femela pe care o studiază.

Pentru că se află între coapsele mele. el află repede că am orgasm. Am câteodată convulsii timp de cinci minute după orgasm."

„De obicei, ştie dacă nu este şi el în curs de a avea orgasm. Gem şi ţip. pierzând controlul asupra pelvisului Apuc cu mâinile fesele partenerului şi-i ghidez mişcările, dacă nu face deja ceea ce-mi doresc."

„Da. am aceleaşi semne ca la leşin: respiraţie întretăiată şi contracţii interne, controlabile sau nu."

„Atunci când facem sex, el poate simţi contracţiile, dar în cursul stimulării clitoridiene. trebuie să-i spun când încep "

Dar majoritatea femeilor nu arată în nici un fel că au orgasm - mai precis, în nici un caz nu prezintă semnele mitice: contorsionările *şi* arcuirile etc.

„Aceasta e una dintre inhibiţiile mele Am tendinţa de a deveni pasivă chiar înainte de orgasm, şi mă deranjează acest lucru. Mi-aş dori să ştiu dacă şi alte femei au simţit aşa ceva Mă simt ca şi când aş aştepta ceva Nemişcarea mă supără De ce nu pot accepta lucrurile aşa cum sunt?"

„Cam până pe la treizeci de ani, nu ştiam nici eu dacă am sau nu un orgasm, atât timp cât tipul de orgasm pe care credeam că trebuie să-l am nu se suprapunea cu ceea ce considera partenerul meu că ar trebui să am Nici până în ziua de azi nu am întâlnit vreun bărbat care să ştie când sau în ce fel ar trebui să aibă orgasm o femeie Ei cred că totul se petrece ca la ei, cu erecţie, ejaculare etc şi desigur, doar un singur orgasm "

„înainte de orgasm, eu una stau absolut nemişcată, aproape că nici nu respir, o vreme, cât timp mă stimulează el Ei se supără din cauza acestei lipse de mişcare şi reacţionează."

„Mulţi dintre partenerii mei au crezut că sunt ciudată, pentru că sunt foarte tăcută şi concentrată mental atunci când am un orgasm Ei cred asta pentru că nu respir sacadat, nu ţip şi ei consideră că nu am nici un fel de orgasm "

„Obişnuiam să fac ceva ce nu mi se părea firesc, ofeream toate indiciile mitice hollywoodiene ale orgasmului feminin, dar acum dau doar câteva semnale sau scot sunete discrete "

„Nu, nu ştie. îl ţin mai strâns, dar nu fac acele lucruri la care se aşteaptă."

„Mi-aş dori să-i pot arăta mai multe, dar sunt atât de euforică în timpul orgasmului, că nu mai pot vorbi şi abia mă mişc."

„Femeile pot întotdeauna; bărbaţii, niciodată. Ei nu ştiu cum este o femeie în carne şi oase - tot ceea ce ştiu este imaginea pe care o au despre noi."

„Nu. Uneori, atunci când gem şi tremur, ei cred că am orgasm, dar nu e aşa. Atunci când ating, într-adevăr, orgasmul, sunt tensionată şi rigidă, ca într-o criză epileptică."

„Mă surprinde faptul că ei nu sunt conştienţi de asta. Uneori, cred altceva atunci când eu sunt doar excitată şi sunt convinşi că asta trebuie să fie."

„Ei cred că am orgasm doar când mă prefac."

„Ei îmi tot spun că nu am orgasm, pentru că nu mă mişc spasmodic, nu mă contorsionez şi nu ţip."

„Nu mă mişc convulsiv, aşa cum fac femeile din cărţi. Şi nici nu ştiu dacă există vreo femeie care să o facă. Cred că stau tensionată şi îl strâng în braţe. Câteodată, mă deranjează dacă bărbatul nu a realizat că am orgasm."

„Uneori, deşi nu cred că prezint semne diferite atunci când sunt excitată şi atunci când am orgasm; doar după câteva orgasme îmi pot relaxa corpul."

„Cred că nu, pentru că el întreabă de obicei. Dar e destul de uşor de păcălit: simulez starea de *hgor mortis."*

„Nu este întotdeauna evident dacă o femeie are orgasm sau nu. Cred că principalul indiciu ar fi că trupul nu mi se mai mişcă deloc."

„Partenerul meu crede că am orgasm atunci când îi arăt semnale de genul respiraţie sacadată şi mişcări ale corpului. Dar eu nu am orgasm niciodată, niciodată."

„Corpul meu stă foarte liniştit când se întâmplă acest lucru. Nu par să arăt nici un fel de semn remarcabil. Dar diferenţa dintre tipurile de mişcare şi senzaţia pe care o are în contact cu trupul meu ar trebui să reprezinte, pentru un partener senzitiv, semnale evidente."

„De obicei, nu Câteodată ei întreabă şi uneori presupun că ating orgasmul, altfel nu prea le pasă "

„Atunci când mă masturbez, mă uimeşte felul în care am reuşit să prostesc atâţia bărbaţi în trecut, în legătură cu orgasmul, în fond, am spasme vaginale intense şi convulsii pelviene involuntare ".

Vă este ruşine atunci când aveţi orgasm cu un partener? Numai cu partenerii noi sau întotdeauna?"

Unele femei au orgasme intense, altele nu ajung până aici; acest lucru depinde de felul în care sunt stimulate Chiar şi cele care se mişcă adesea în timpul orgasmului fac mişcări spasmodice, având tot trupul rigid. înţepenit. Femeile, conştiente de acest lucru, sunt îngrijorate că pot părea ciudate şi lipsite de farmec în faţa partenerilor Această teamă a inhibat reacţia firească, de orgasm, a unora dintre ele.

„Sunt o lesbiană de treizeci şi şase de am, sunt agent de vânzări, vând telefoane în nordul Angliei (acea regiune despre care Tony Blair ne-a spus că nu este lipsită de avantaje din punct de vedere economic). Sunt mândră de stilul meu de viaţă, sau credeam că sunt, până când am realizat că. deşi ies cu colegele mele, viaţa mea sexuală este mai degrabă tradiţională Ştiu că pare probabil ciudat să spun asta, dar m-am referit la faptul că am o grămadă de fantezii pe care ador să le pun în practică. Îmi place să îi stimulez anusul cu gura sau ca ea să mi-l sărute pe al meu (cu tot ceea ce implică asta), dar sunt., am dificultăţi în a accepta acest lucru, mă consider partea activă, dar orgasmul nu prea face parte din poveste atunci când fac sex Poate că undeva, în forul meu interior, simt că nu prea pot controla lucrurile şi nu-mi place să-mi arăt această vulnerabilitate (adevăratul meu eu?) partenerei mele "

Deşi majoritatea femeilor nu se simt ruşinate în prezenţa partenerilor stabili, puţine dintre ele îşi exprimă aceste senzaţii.

„Da, nu prea las să se vadă nimic în momentul în care am orgasm."

„Ei, bine, câteodată, toate acele semne par deplasate, copleşitoare."

„Da, dar mă ajută să-mi amintesc că el s-ar bucura de orice fel de contracţii la nivelul vaginului. Dar tot mă tem că aş deveni doar un animal şi că el va strica totul."

„Da, faptul că mă priveşte în timp ce nu mai am nici un control pare nedemn, ruşinos. Mă simt la fel de ruşinată şi atunci când el are orgasm."

„Da, faţă de toţi partenerii mei. Mă tem că se gândesc cât de ciudat mă comport."

„Nu am avut niciodată orgasm de faţă cu un partener până acum, pentru că mă tem să nu li se pară dezagreabil. Simt că o altă persoană s-ar tulbura să mă vadă în asemenea hal."

„Da, mă ascund, pentru că simt nevoia să-l ţin în braţe, să mă deschid faţă de el, să-i cer mai mult şi să scot sunete care par aproape disperate. Simt că e prea mult şi mă tem să nu par cam animalică."
„Pur şi simplu nu-mi place faţa mea atunci când am orgasm. Am observat şi la bărbatul meu aceeaşi reacţie."
„Da, sunt reţinută, pentru că nu-mi place cum îmi arată faţa şi corpul atunci când mă simt în acel fel."
„Da, dar poate e din cauză că am fost învăţate cât de neatrăgătoare sunt mişcările convulsive şi lipsa de control. în timp ce ele, poate, măcar teoretic, sunt atrăgătoare."
„Da, mă simt stingherită şi când trebuie să-mi arăt aprecierea pentru ceva din ceea ce îmi face partenerul. Şi mă simt foarte timidă atunci când trebuie să-i arăt cât trebuie să mă stimuleze pentru a atinge orgasmul."
„Cu noii parteneri mi se pare totul în regulă; îi las să ştie ce au de făcut şi le dau timp să se ocupe de asta."
„Da, faţă de un nou partener îmi fac griji pentru că nu simt că el ar dori într-adevăr să mă satisfacă - şi poate că îmi trebuie şi mai mult timp decât altor femei?"
„Mă tem că noii parteneri s-ar putea gândi că sunt ciudată şi mai puţin sexy decât alte femei dacă nu am orgasm sau că aş fi egoistă ori chiar agresivă dacă l-aş avea!"
„Da. sunt reţinută, mai ales faţă de noii parteneri, pentru că mă ruşinez de faptul că nu am orgasm în timpul actului sexual "
„Da. mă simt aşa cu noii parteneri: ar putea crede că sunt o bombă sexy pentru că am un orgasm puternic
„Sunt timidă cu un partener nou, pentru că trebuie să-i explic cum mă masturbez (cum îmi stimulez clitorisul). în legătură cu orgasmul în sine, nu am nici un fel de teamă Chestia asta e atât de intensă, încât merge drept la ţintă şi-i exacerbează egoul "
„Mai ales faţă de noii parteneri. Sting toate luminile, dar tot mi se pare că nu e suficient de întuneric."
„Da, cu noii parteneri tind să fiu mai tăcută. Dar, în acelaşi timp, sunt mândră că am putut atinge orgasmul cu un partener „iată, eu am făcut-o, e opera mea am primit ce mi-am dorit din toată povestea asta "
„Nu, obişnuiam să fiu aşa, apoi mi-am zis: La naiba' Nu o să fiu un produs tipic al societăţii să nu mă pot bucura nici măcar de propriul meu corp'"

CONTRACŢIILE

Senzaţia de orgasm intens durează doar o secundă şi este urmată de contracţii. Punctul culminant în sine este atât de scurt, încât multe femei nici nu pot distinge cele două etape.

Cum simţiţi contracţiile?*

„Simt un spasm care porneşte din interiorul pizdei (ca o bătaie ritmică), dar care se extinde către picioare, apoi în tot corpul."
„E o senzaţie intensă în vagin şi-n clitoris (orgasmul), urmată de pulsaţii intense, aproape de durere."
„Clitorisul îmi vibrează cu o viteză incredibilă, iar muşchii din vagin şi din partea inferioară a vulvei se contractă intens, mi se ridică, parcă, o greutate de pe cap, degetele de la picioare mi se chircesc, abdomenul pare rigid şi tot corpul parcă-mi pulsează, alături de clitoris şi vagin."
„Simt ceva ca nişte linii albe de plăcere intensă şi o pulsaţie foarte agreabilă în zona vaginală."
„Corpul funcţionează singur, independent de controlul meu raţional. Simt o vibraţie în tractul vaginal, o pulsaţie sau o contracţie musculară ritmică, iar coapsele îmi sunt foarte încordate."
„îmi simt muşchii din vagin mişcându-se în valuri de pulsaţii, contracţii, vii."
„Contracţiile vaginale îmi radiază în tot corpul, în valuri."
„După lumina aceea intensă, orbitoare sau acel fulger, urmează fulgerele de după, în valuri. Am de fiecare dată aceeaşi senzaţie de fulger masiv, orbitor, ca o pulsaţie, apoi fiecare dintre ele (ca două mâini care aplaudă) devenind din ce în ce mai stins, dispărând, stingându-se... până când intru într-o stare de linişte, stând întinsă pentru câteva minute, aşteptând o nouă dorinţă care se naşte în mine."
„La mine orgasmul se manifestă ca o vibraţie intensă în partea frontală a vaginului, cu o eliberare bruscă de pulsaţii rotitoare în interiorul vaginului."
' E interesant să descoperi că *„nici o parte a vaginului în sine nu produce contracţiile din timpul orgasmului.* Contracţiile musculare responsabile de senzaţia propriu-zisă de orgasm sunt provocate de contractarea musculaturii extravaginale, nu direct la nivelul peretelui vaginal, ci în camerele venoase circumvaginale. Peretele vaginal inferior este împins pasiv în interior şi exterior de aceste contractări."
„Simt nişte spasme involuntare extrem de plăcute. în clitoris, vagin şi în regiunea anală Câteodată, parcă tot corpul e cuprins de contracţii. Plăcerea e localizată în zona genitală, dar tot corpul reacţionează şi participă la ea."
„Simt o serie de contracţii profunde în vagin, cu alte reacţii imediate asociate: transpiraţie, hiper^entilaţie şi o senzaţie de uşurare."
„Simt contracţiile vaginale în momentul de uşurare, iar în orgasmele intense, chiar şi contracţii uterine. (Uneori. tot corpul are un spasm generalizat, dar nu ştiu în ce măsură această mişcare este involuntară)"

„Senzaţia de orgasm înseamnă, pentru mine. o excitaţie fantastică a clitorisului şi o explozie generalizată, propagată în tot corpul. Au loc contracţii ale uterului şi vaginului, care au fost foarte evidente pentru mine cât am fost gravidă "

„Simt toţi muşchii din vagin contractându-se ritmic, uneori mai puternic, alteori mai discret. De câteva ori a fost atât de puternic, încât am simţit crampe uşoare în uter."

Deşi poziţia uşor arcuită pare să fie firească în timpul excitării, în momentele imediat premergătoare orgasmului şi în timpul acestuia, în cursul contracţiilor, şoldurile tind să se mişte în faţă, cumva, la fel ca şi capul, într-un fel de înclinare înainte.

„Mă arcuiesc spre spate înainte de orgasm, apoi, în cursul contracţiilor, şoldurile se ridică şi spatele la forma opusă unui arc, un fel de aplecare spre înainte - ca într-un fel de poziţie fetală."

„în timpul contracţiilor din momentul orgasmului, mişcările convulsive se orientează spre abdomen, ca un fel de înclinare în faţă "

Această plecare spre faţă ia uneori, forma tuturor spasmelor corpului, reflectând spasmele uterine care însoţesc adesea orgasmul.

În timpul perioadei de excitaţie (de stimulare), toată musculatura corpului se tensionează, iar membrele pot fi străbătute de spasme Apoi, după orgasm, au loc patru spasme vaginale. În timpul cărora trunchiul superior pare să se încline uşor în faţă, câteodată simultan, alteori după aceea."

Cum descriu femeile orgasmul, de la excitaţie până la contracţii?

în final, pentru a concluziona şi a avea o imagine de ansamblu asupra felului în care resimt femeile orgasmul, urmează câteva descrieri complete şi foarte clare ale acestui fenomen.

„De la un anumit moment încolo, ştiu că sunt pe drumul cel bun, dar e greu de exprimat în cuvinte. La nivel fizic, respiraţia devine mai rapidă, corpul mi se încordează şi tinde să descopere clitorisul şi să-l facă cât mai vulnerabil cu putinţă. Zona vaginală şi cea clitoridiană devin fierbinţi şi mi se pare că intru într-o mişcare pelviană ritmică, asupra căreia nu am nici un fel de control conştient; orice atingere a clitorisului, în acest punct, e ca un orgasm în miniatură, care devine din ce în ce mai frecvent, până când se transformă într-un uriaş spasm muscular!"

„La început, simt o căldură şi o plăcere imense în clitoris şi zona genitală. Apoi o plăcere localizată într-un punct, o senzaţie de inevitabil, care creşte şi creşte, până când se instalează un soi de plăcere punctuală cu propagare rapidă, ca lansarea unei rachete, pornită din clitoris şi radiind în toată vulva, spre coapse. Durează doar un minut, apoi urmează un tremur şi pulsaţii din ce în ce mai slabe, un fel de căldură reziduală, simt cum îmi ţin respiraţia şi resimt încă o plăcere reziduală punctuală. Apoi mă odihnesc."

„în primul moment, diverse părţi ale corpului se contractă şi le simt straniu, apoi, la intervale diferite, apare o senzaţie de orgasm, dar doar pentru o fracţiune de secundă, apoi toate acestea devin din ce în ce mai frecvente, până când orgasmul se instalează în valuri. în acel moment, orice altceva încetează să mai existe. Orgasmul este centrat pe clitoris, provocând valuri în vagin şi se termină după un interval de timp intens, dar scurt, din nou, lent emiţând senzaţii de o fracţiune de secundă, pe durata a câteva minute, devenind din ce în ce mai rar şi mai stins." „Orgasmul e o senzaţie de căldură, la început, pe care o simt
peste tot în mine. De fapt, dispoziţia mea generală, ca şi atmosfera din jurul meu, creată înainte de începerea activităţii sexuale, reprezintă o bună parte din această senzaţie în creştere, de excitaţie şi de căldură. După aceea, căldura generalizată se transformă în tensiune la nivelul picioarelor (în special al coapselor), al abdomenului, şi, desigur, al sânilor şi zonei genitale. Clitorisul devine foarte «pulsatil». Mă simt foarte puternică înainte de orgasm, iar «interiorul» pare să-mi fie foarte viu şi în putere. Gradul de lu-brifiere, căldura şi tensiunea par să fie extrem de satisfăcătoare. Câteodată, fesele şi pelvisul trebuie bine frământate, se mişcă mult şi uneori îmi vine să mă împing în ceva cu pelvisul şi picioarele. Orgasmul în sine îmi sugerează un soi de explozie. Pot simţi contracţiile din interiorul meu şi o senzaţie de umezeală. Cea mai bună parte este reprezentată de valurile care se succed continuu, de excitaţie şi liniştire, din cadrul orgasmului multiplu."
„începe prin a se simţi ca o senzaţie dulce, plăcută, destul de intensă. Aceasta are loc din când în când, apoi creşte în intensitate şi devine mai frecventă; timpul pare că se scurge spre o nouă senzaţie, iscată din nou pentru un timp mai scurt. Chiar înainte de orgasm, senzaţia este foarte intensă şi aproape tot timpul este însoţită de alte momente plăcute, excitaţii care radiază în interiorul coapselor. în timpul orgasmului, mi se pare că tot ce e în jur încetează să mai existe şi sunt complet concentrată asupra acestei senzaţii plăcute, care pare să se extindă intens, o vreme. Câteodată, sunt conştientă de pulsaţiile sau contracţiile vaginale, mai ales în jurul intrării. După aceea, organul genital îmi devine foarte sensibil şi pare să radieze, cu aceeaşi intensitate discretă, senzaţia «dulce» de la început. Senzaţia descrisă poate fi, de asemenea, dureroasă şi centrată în vârful vaginului. Atunci când clitorisul îmi este stimulat, încep să devin conştientă de acea senzaţie şi la nivelul lui, dar atunci când orgasmul se instalează, cumva, cele două senzaţii (cea vaginală şi cea clitoridiană) se contopesc şi devin una."
„Orgasmul este de departe cea mai intensă plăcere fizică dintre toate plăcerile vieţii. Cea mai intensă plăcere se produce chiar înainte de prima contracţie. La început, tensiunea sexuală este localizată în zona genitală, dar, pe măsură ce orgasmul se instalează, plăcerea se răspândeşte în toată zona de la mijlocul corpului şi în jos, spre

picioare. Atunci când încep contracţiile, se simt exact ca ceea ce sunt: contracţii ale uterului şi colului şi, probabil, şi ale muşchilor circulari ai colului, din capătul vaginului."
„Orgasmul pare să fie o senzaţie intensă, în care se topesc toate stimulările, localizată în zona genitală (nu pot să diferenţiez senzaţia din clitoris de cea din vagin, în acest punct), urmată de o tensionare a întregului corp, în care mă implic total, fără ca voinţa sau gândirea să fie în vreun fel implicate. Orgasmul te copleşeşte. Senzaţia fiziologică este cel mai bine descrisă de cuvântul «copleşitor», în sensul efectului său total răvăşitor. Se termină în câteva secunde, dar este fantastic atunci când se petrece. Sunt conştientă doar de faptul că se produce un fel de rigidizare a întregului corp, asociată imploziei intense şi nediferenţiate, din zona genitală."
„Eu nu resimt orgasmul aşa cum e descris în cărţi (nu mi se pare că zbor cu racheta sau că am parte de vreo relaxare totală etc). Ceea ce simt eu începe cu o «stare de bine» difuză, mai intensă în zona genitală, dar şi în restul corpului. Senzaţia devine din ce în ce mai concentrată pe zona genitală şi în acest punct pot să prevăd calitatea orgasmului: dacă este prea concentrat, nu va fi foarte plăcut, cele mai plăcute senzaţii de orgasm par să implice tot corpul. Calitatea orgasmului poate să varieze de la ceea ce aş numi o uşoară frustrare (punctul culminant instalându-se cumva înainte ca excitaţia să fie completă) până la o relaxare completă -valuri de uşurare simţite în tot corpul."
„Gândurile par să roiască doar în jurul propriei persoane, cum să mă mişc şi ce poziţie să adopt, pentru a simţi cea mai bună stimulare. Devin conştientă de senzitivitatea care pulsează în toată zona vaginală. Resimt o uşoară anxietate la gândul că s-ar putea să nu am orgasm, aşa că toată atenţia se concentrează asupra împlinirii actului sexual şi a grijii de a nu fi «lăsată baltă». Apoi urmează o activitate musculară spasmodică, ritmică, ca mişcarea valurilor, totul durând patru-cinci secunde. Apoi are loc relaxarea musculară profundă şi devin foarte tandră faţă de partenerul meu."
„La început, tensiunea se instalează în corp şi în cap, inima îmi bate cu putere, apoi mă lipesc de iubitul meu, după care urmează o secundă sau două de linişte totală, în care nu mai respir şi-n care ştiu că orgasmul se va instala în următoarele două secunde. Apoi simt valuri-valuri şi mă mişc spre partener, parcă neputând să-l strâng suficient de puternic în braţe. Simt orgasmul în tot corpul, mai ales în abdomen şi-n viscere. După aceea, mă simt invadată de căldură, dragoste şi o fericire copleşitoare."
„Are loc o tensionare treptată a întregului corp, care atinge un vârf ascuţit, urmat de un platou intens, un fel de ţipăt, o planare peste o câmpie, care se finalizează printr-o descătuşare de cinci-şase convulsii rapide şi neregulate, la început mai intense şi mai rapide, apoi mai lente, mai delicate, mai stinse."

„îl simt cum se instalează ca o presiune intensă şi o senzaţie de contracţie în clitoris, ca şi când micul organ ar urma să explodeze. Apoi, îmi cuprinde vaginul şi pelvisul. Mă simt fierbinte, de obicei transpirată, capul pare cuprins de febră, totul pare să stea pe loc, mai puţin senzaţia de excitare, mă simt ca un clitoris turgescent, imens."
„înainte de a începe, simt o pulsaţie care îmi vibrează în clitoris şi o tensiune în creştere în vagin, apoi această tensiune explodează şi-mi simt vaginul contractându-se, inima bătându-mi nebuneşte. încep să gem, apoi exclam: «O, oh, ol» Am o senzaţie de plăcere intensă la început, apoi o dezamăgire că aceasta nu poate fi prelungită. După aceea, soţul meu devine din nou o persoană, şi eu sunt extrem de conştientă de prezenţa lui şi de senzaţia de intimitate."

După ORGASM

Cum se simt femeile după orgasm? Se simt „satisfăcute" şi „împlinite"? Gata de somn? Relaxate?

Este un fapt în mare parte acceptat în cercetările despre sexualitate că femeile sunt capabile să experimenteze orgasmul de mai multe ori într-un interval scurt de timp şi că acesta nu le întoarce, din punct de vedere fiziologic, într-o stare de absenţă a excitaţiei, ci, mai degrabă, la niveluri ale excitaţiei premergătoare apariţiei orgasmului, care se sting lent. Mary Jane Sherfey a avut o contribuţie importantă la înţelegerea acestei capacităţi. Dr. Sherfey îi citează pe Masters şi Johnson şi-i adoptă ca punct de plecare în studiul său:
Dacă o femeie capabilă să aibă constant orgasm este stimulată adecvat, la un interval scurt după primul său orgasm, ea va fi capabilă, în următoarele secunde, să atingă un al doilea, al treilea, al patrulea, chiar şi al cincilea şi al şaselea orgasm, înainte de a fi pe deplin satisfăcută. în comparaţie cu incapacitatea obişnuită a bărbatului de a atinge mai multe orgasme, într-o perioadă scurtă de timp, multe femei, mai ales stimulate clitoridian, pot avea în mod obişnuit cinci sau chiar şase orgasme complete în câteva minute."^
Sherfey începe să explice, într-o manieră mai detaliată decât oricine altcineva până atunci, fiziologia implicată de o asemenea capacitate:
Ideea general răspândită conform căreia o femeie ar trebui să aibă un singur orgasm intens, care i-ar produce „o satisfacţie deplină" ce acţionează ca un sedativ puternic şi care o eliberează de tensiunea sexuală câteva zile după aceea, este, pur şi simplu, eronată... Fiecare orgasm este urmat prompt de o reumplere a camerelor erectile venoase, detensionarea creează inflamaţie şi edem, care produce o tensiune crescută în ţesuturi etc. Afluxul de sânge şi fluidul edemic către pelvis sunt procese care se reiau continuu. în consecinţă, cu cât o femeie are mai multe orgasme, cu atât ele devin mai puternice; cu cât atinge de mai multe ori punctul culminant, cu atât mai des îl poate atinge. Date fiind aceste caracteristici, *femela umană poate face dovada unei dorinţe sexuale insaţiabile în prezenţa celui mai înalt grad de satisfacţie sexuală.*
Sherfey adaugă:
Trebuie să precizez că această condiţie nu înseamnă că o femeie este întotdeauna conştient nesatisfăcută. Există o diferenţă foarte mare între satisfacţie şi saţietate. O femeie poate fi

pe deplin satisfăcută din punct de vedere emoţional, în absenţa oricărui fel de expresii orgasmice (altfel, o astfel de stare ar persista rareori de-a lungul unor ani de excitaţie frecventă şi de acte sexuale, în lipsa unui fel de formaţie reacţională fizică sau emoţională). Satisfacţia-în-insatisfacţie este foarte bine ilustrată de afirmaţia lui Masters, conform căreia „o femeie va putea fi satisfăcută în mod uzual cu trei-cinci orgasme..." Cred că s-ar spune foarte rar că „un bărbat va putea fi satisfăcut în mod obişnuit cu trei-cinci ejaculări." Un bărbat este satisfăcut. Femeia îşi doreşte să fie satisfăcută, pentru simplul motiv că nu este conştientă de mărimea capacităţii sale de a atinge orgasmul. în ciuda acestui fapt, cred că această ipoteză nu va fi foarte şocantă pentru multe femei, care realizează, conştient sau intuitiv, lipsa senzaţiei de saţietate.""*

Helen Kaplan, în cartea sa *The New Sex Therapy (Noua terapie sexuală),* pune problema în felul următor:

dincolo de faptul că se simte placid şi somnoros după actul sexual, bărbatul se întoarce destul de rapid la starea sa de odihnă de dinainte de excitaţie, atât psihică, cât şi fizică. în mod diferit, femeia se întoarce la starea non-sexuală mult mai lent. Dacă atinge orgasmul, aceasta poate experimenta o plăcere senzuală profundă şi prelungită, în timpul fazei de rezoluţie şi, aşa cum s-a menţionat mai sus, poate fi adusă la orgasm din nou, în orice punct în timpul acestei perioade, dacă îşi doreşte acest lucru.^

Majoritatea femeilor din acest studiu nu păreau puse în temă în această privinţă. Cele mai multe au vorbit despre dorinţa de a avea parte de un singur orgasm*, nefiind conştiente de cât de multe altele ar mai fi încă în stare.** Este posibil ca şi formularea întrebării, care sună cam aşa: „-Este un singur orgasm satisfăcător pentru dumneavoastră?", să fi fost într-un fel insinuantă şi responsabilă pentru răspunsuri afirmative sugerate. la care se adaugă presiunea culturală care decide că „unul" este o normă. Sau, poate, aşa cum sugerează doctor Sherfey, unul poate fi satisfăcător, dar nu va ostoi dorinţa. Multe femei au indicat că ele se simt mai puţin înclinate să se considere satisfăcute cu un singur orgasm atunci când se masturbează, decât atunci când fac sex cu un partener. Iată aici declaraţia unei femei care descrie plăcerea resimţită în urma unui orgasm multiplu:

„Pe crestele valurilor, sau cum se numea cântecul acela? Pe mare, pe mare, pe frumoasa mare: iată cum sunt eu peste tot. îmi place să am orgasm iarăşi şi iarăşi, nu mă pot opri. Desigur, trebuie să mă joc cu mine, ca să pot avea orgasm la două minute după ce tocmai am atins punctul culminant, dar dacă acest lucru nu se întâmplă,

• Nu s-a descoperit nici un fel de corelaţie între dorinţa femeilor de a fi satisfăcute în repetate rânduri şi vârsta lor, gradul de experienţă sau numărul copiilor pe care i-au născut până atunci,

în răspunsul la întrebarea: „De câte orgasme credeţi că sunteţi în stare?", multe femei au spus „Nu ştiu". Mă simt mai frustrată decât dacă nu l-aş fi avut nici pe primul! Pot face asta de patru până la opt ori, apoi încep să mă simt chiar bine."

Cum vă simţiţi după orgasm?

Deşi fenmeile declară că se simt satisfăcute cu un singur orgasm, atunci când sunt întrebate cum le este după acesta, ele nu indică o întoarcere la starea de relativă lipsă de sensibilitate. Au fost descrise două tipuri fundamentale de sensibilitate.

Sentimente de tandreţe, afecţiune şi dorinţă de apropiere.

„Depinde, dar în momentul în care redevin conştientă (după încetarea contracţiilor) simt acel sentiment de iubire pasională pentru iubitul meu, uneori, atât de puternic, încât îmi vine să plâng."
„O senzaţie de apropiere şi de uşurare, de afecţiune intensă pentru partenerul de sex."
„Un sentiment de prietenie nebună, câteodată neîmpărtăşit."
„Orgasmul meu se scufundă într-o stare de bine ca o sferă fierbinte. Această aură e de scurtă durată, dacă nu mă simt aproape din punct de vedere emoţional de partenerul meu. Altfel, e lung, intens şi, aş spune, partea cea mai frumoasă."
„îmi doresc să-mi îmbrăţişez partenerul, ca într-un fel de timp al apropierii, în care braţele, vaginul şi toate emoţiile mele bune doresc să-l strângă şi să-l copleşească, după care urmează o pierdere treptată şi o stingere a acestei tendinţe."
„Simt un fel de spasme adânci, câteva, la rând. Apoi plâng, de fiecare dată, şi simt un fel de tandreţe profundă."
„Sunt mult mai excitată după un orgasm, mult mai iubitoare, mai plină de dorinţe."

Senzaţia de trezire puternică, intensă, într-o stare de energie şi de vitalitate.

„De fiecare dată, am mai multă vitalitate, cu excepţia partidelor de sex intens. Am o stare generală de bine, mă simt frumoasă."
„Are loc o eliberare prelungită de energie în timpul orelor care urmează; cu alte cuvinte, o dorinţă de a face tot felul de lucruri şi de a fi activă din punct de vedere fizic."
„După aceea, mă simt epuizată din punct de vedere fizic şi total relaxată, cu o stare generală de bine, apoi fie somnoroasă, fie foarte energică."
„împlinită. Simt că aş putea face orice."
„Simt oboseala, timp de câteva minute, îmi vine să mă întind, somnoroasă, pe undeva, apoi am o senzaţie de energie, sunt mai mult conştientă de ea decât dornică să întreprind ceva. Şi sunt într-o dispoziţie mult mai bună."
„Resimt o stare de energie caldă, ardentă, o stare foarte bună de sănătate, vitalitate şi chiar putere imediat după aceea."
„Depinde. Unii mă lasă epuizată, alţii mă fac să mă simt mai uşoară, mai energică, de parcă aş primi energie."
„Cel mai mult îmi place senzaţia aceasta de forţă musculară din timpul orgasmului."
„Obişnuiam să mă masturbez înainte de a mă trezi dimineaţa, şi-mi venea literalmente să cânt, mă simţeam optimistă, prietenoasă, generoasă. întotdeauna m-am mirat de felul în care oamenii mi se păreau prietenoşi în aceste momente."
„Orgasmul e o senzaţie magnifică - înseamnă o absenţă totală a gândurilor rele pe care mi le fac adesea în ceea ce mă priveşte şi care sunt înlocuite de senzaţii corporale pure

–, resimt o căldură copleşitoare, care radiază, o tensiune şi o senzaţie intensă de putere, corpul îmi este viu şi puternic!"

Ambele reacţii reprezintă senzaţii caracteristice unei stări continue de excitaţie. Descrierile excitaţiei, menţionate ceva mai devreme în cursul capitolului, sunt similare descrierilor făcute stării de după orgasm. Pare să fie doar o problemă de percepţie dacă ceea ce simţim ne conduce spre orgasm sau reprezintă doar o stare generală de bine. Desigur, există numeroase grade de excitaţie şi unele par să indice apropierea de orgasm mai mult decât celelalte. Pentru a prelua cuvintele doctor Kaplan: „Dacă atinge orgasmul, femeia resimte plăceri senzuale profunde şi prelungite în timpul fazei de rezoluţie (sau)... poate fi adusă la orgasm din nou în cursul acestei perioade. dacă este dispusă să treacă printr-o asemenea experienţă." Desigur, nu trebuie să considerăm excitaţia ca o nevoie de a atinge orgasmul, indiferent dacă se instalează înainte sau după un orgasm. Femeile care sunt foarte nerăbdătoare şi acti've sub aspect fizic, în atingerea orgasmului, se pot simţi foarte satisfăcute fizic după aceea. După cum mărturiseşte o femeie: „Există o senzaţie de uşurare fizică după orgasm, dar gradul de satisfacţie depinde de cât de languroasă şi de lungă a fost partida de sex."

Orgasmul şi exerciţiul fizic au multe în comun dacă luăm ca reper eliberarea de tensiune. Sexul puternic poate fi cel mai extenuant exerciţiu de care pot avea parte femeile şi poate conta mult în ceea ce priveşte sublinierea senzaţiilor plăcute de putere şi de bine generalizat în timpul şi după instalarea orgasmului.

Adevărul este că orice femeie este capabilă de mai multe orgasme, dacă îşi doreşte acest lucru. Totuşi, mai mult nu înseamnă şi mai bine sau ca femeile care nu au parte de sau, pur şi simplu, nu-şi doresc mai multe orgasme nu ‚se comportă" corect. Ceea ce dorim să subliniem e că femeile nu sunt suficient de conştiente de calităţile lor şi că, într-un fel, îşi limitează singure posibilităţile. Decizia de a avea mai mult de un orgasm trebuie să se bazeze pe conştientizarea faptului că există o posibilitate de alegere şi pe libertatea de a acţiona în consecinţă.

ORGASMELE MULTIPLE

De ce nu-şi conştientizează femeile capacitatea de a atinge mai multe orgasme? De ce nu-şi percep starea de excitaţie ca pe un continuum?

Adesea, este vorba de o respingere inconştientă a posibilităţii de a avea mai mult de un orgasm.

Dacă bărbaţii nu pot avea decât un orgasm, poate ar părea o dovadă de lăcomie, de agresivitate, o provocare să-şi dorească mai multe atunci când sunt cu un bărbat, poate că o asemenea femeie li se pare „anormală" sau „nimfomană". Ni se spune, în consecinţă, că unul ar trebui să ne fie suficient. Chiar şi în timpul masturbării, unele femei (deşi mai puţin decât

în cursul partidei de sex cu un partener) se simt vinovate sau egoiste dacă vor să aibă mai mult de un orgasm.

„E greu pentru mine să arăt că îmi doresc mai mult de unul. Atunci când fac dragoste, îl las pe iubitul meu să preia iniţiativa aproape în totalitate. Mângâierile continue mă satisfac acum la fel de mult ca un alt orgasm."

„Nu am simţit niciodată că aş putea avea încă un orgasm, cu plăcere, şi ezit să dau curs unui asemenea impuls."

„Deşi m-am simţit uşor nesatisfăcută după un singur orgasm, nu am încercat niciodată să ating mai mult de unul."

„Unul, până una-alta, e grozav, apoi mă concentrez pe al lui."

„Cred că aş putea avea mai multe dacă el şi-ar folosi limba, dar nu-mi place ideea ca el să stea acolo atât de mult timp."

„Unul nu este niciodată de ajuns, două, uneori (rar), dar de obicei «am nevoie» de cinci, odată ce îl am pe primul. (Cele cinci orgasme sunt obţinute prin masturbare. în rarele ocazii, în trecut, când atingeam orgasmul cu un partener, două sau trei erau «de ajuns», adică nu puteam admite faţă de partener că doream mai multe.)"

„Am parte de cel puţin trei orgasme în timpul masturbării. Dar, de obicei, partenerii mei bărbaţi se opresc după ce am avut unul."

„încep să mă îngrijorez în ceea ce priveşte starea lui de oboseală şi acest lucru mă inhibă în cursul stimulării clitoridiene."

„Simt că mi-ar plăcea să am douăzeci. Totuşi, pentru că soţul meu pare să-şi dorească doar unul, trebuie să mă adaptez nevoilor sale."

„Dacă sunt împreună cu un partener, mă simt norocoasă când am un singur orgasm, deşi, de obicei, nici măcar nu ajung să-mi doresc unul. Adesea nu primesc nici unul şi mă simt înfometată."

„Un orgasm e un lucru obişnuit pentru mine, obţinut prin stimulare clitoridiană (prin cunnilingus sau stimulare manuală). Am avut parte de o serie de cinci-şase orgasme, atinse prin autostimulare şi fantezii sexuale Cu bărbaţi, nu am avut niciodată mai mult de unul. Am avut de fiecare dată senzaţia că bărbaţii, oricât de mult ar vorbi despre dorinţă de a mă «aduce mai sus şi mai sus», nu sunt cu adevărat interesaţi de capacitatea femeilor de a atinge orgasme multiple "

„Un orgasm este, de obicei, satisfăcător pentru mine pentru că sunt atât de leneşă! Aştept, adesea, până devin ameţită sau obosită, pentru că un orgasm mă epuizează complet, aşa că adorm imediat. Din câte ştiu, totuşi, sunt capabilă să o ţin tot aşa, la nesfârşit, când sunt trează. în trecut, ţin minte că partenerul meu era, în general, epuizat înainte ca eu să fiu gata. în timpul masturbării, obişnuiesc să am două sau trei orgasme, depinde cât de dispusă eram ca să fac asta înainte de a începe, Atunci când

eram mică, înaintea oricărei relaţii sexuale cu bărbaţii, obişnuiam să-mi petrec jumătate din noapte masturbându-mă o dată şi încă o dată, la nesfârşit."
„Am descoperit cu femeile - după ce am avut relaţii sexuale cu bărbaţi am de zile - că îmi doresc şi că pot avea orgasm în repetate rânduri, continuând, în acelaşi timp, să fac dragoste pentru mult timp. Bărbaţii, pentru că au unul singur şi apoi capotează, se mulţumeau să presupună că unul îmi era de ajuns, aşa că le spuneam ce-şi doreau să audă. Adevărul este că eram încă excitată după orgasm, chiar mai mult decât înainte."

Unele femei nici nu ştiu că este posibil să aibă mai mult de un orgasm şi confundă ideea aceasta cu orgasmul multiplu.

Acest fenomen a făcut ca răspunsul la întrebarea .Câte orgasme vă doriţi?" să fie şi mai dificil de interpretat. Puţine femei păreau să ştie ce înseamnă orgasmul multiplu; şi câteva se întrebau dacă fiecare contracţie reprezintă câte un orgasm, confundând cele patru-cinci contracţii repetate cu „orgasmul multiplu".

„Nu sunt sigură dacă am un singur orgasm mai lung sau câteva orgasme mai scurte."
„Am o mulţime de contracţii grupate. Să fie acesta un singur orgasm?"
„Mi-aş dori să am un orgasm continuu, desfăşurat pe o perioadă mai lungă de timp, să zicem, o jumătate de oră. Să fie cu putinţă aşa ceva?"
„M-am masturbat noaptea trecută. Nu am fost niciodată sigură dacă am «orgasm multiplu» sau nu. Dar noaptea trecută am simţit că am avut. Sau să fi fost vorba doar despre «contracţii multiple» sau «spasme» sau e acelaşi lucru? Toate au avut loc în mai puţin de un minut şi cum s-o fi numit ceea ce mi s-a întâmplat s-a repetat cam de patru-cinci ori, prima fiind cea mai intensă."
„Da, unul e plăcut. Adesea mă simt atât de mulţumită şi de obosită, că, de fapt, nici nu-mi mai doresc altul. Totuşi, pentru că am auzit despre orgasmul multiplu, am dorit să ştiu cum este, dar mi se pare neplăcut să-mi continui stimularea clitoridiană imediat după un orgasm. Orgasmele îmi sunt, de obicei, atât de prelungi, încât mă întreb dacă ele se pot numi «orgasm multiplu». Nu ştiu de câte sunt capabilă."

Ce înseamnă orgasmul multiplu? Orgasmul secvenţial?

Orgasmul multiplu nu se obţine atunci când vă stimulaţi din nou la fiecare câteva minute pentru a atinge iarăşi orgasmul, fenomen pe care îl vom numi orgasm secvenţial. Orgasmele multiple, care sunt mult mai rare, reprezintă o suită de orgasme fără pauză între ele (susţinute de stimulare în continuare, fireşte). Orgasmele secvenţiale pot fi obţinute şi continuate indefinit de multe femei. Pentru a avea o secvenţă de orgasme trebuie să aşteptaţi câteva minute după fiecare orgasm, până când simţiţi reîntoarcerea concentrării pe senzaţie şi dorinţa de a avea un nou orgasm. Atunci când senzaţia este centrată, din nou, stimularea acelui loc ar trebui să provoace foarte rapid cel de-al doilea orgasm. Dacă vă veţi stimula din nou, dar prea devreme, adică înainte ca senzaţia să se concentreze, ceea ce veţi obţine va fi o nouă senzaţie, mai difuză şi dispersată, ceea ce

va face imposibilă atingerea unui nou orgasm. Uneori, orgasmele care urmează măresc excitaţia, aşa că veţi putea simţi acel punct foarte sensibil, mişcându-se mai încet şi mai adânc în zona genitală. Din nefericire, promisiunea unui nou orgasm, ca şi cea a unui orgasm multiplu sunt prezentate ca într-o competiţie, prin întrebări de genul: „Sunt o femeie «completă»? Dacă alte femei sunt capabile să atingă un orgasm multiplu, eu de ce nu pot?" şi aşa mai departe. Olimpiada Orgasmelor, cum le-a numit o femeie.

„Am citit că o femeie a atins cincizeci de orgasme în decurs de o oră, şi eu mă străduiesc să am unul micuţ, o dată pe săptămână. Cât de mult o invidiez!"

„Nu prea îmi vine să cred în afacerea asta multiorgasmatică. Eu am atins o dată două orgasme, la interval de cinci minute. Mi s-a părut destul de josnică treaba, iar cel de-al doilea a fost destul de slab Am spus „josnică" pentru că a trebuit să muncesc destul de mult acolo şi am avut parte de o stare de disperare, la un moment dat. După aceea m-am simţit complet epuizată. îmi doresc doar unul. Ca un om obişnuit, aş mai putea cere încă unul, dar pentru ce?"

încă o dată, discutând despre capacitatea femeilor de a atinge orgasmul, nu ne gândim că acestea îşi doresc de fiecare dată să atingă de mai multe ori punctul culminant E important de reţinut doar că trebuie să devenim conştiente şi să fim familiarizate cu potenţialul corpului nostru, pentru a ne controla propriile dorinţe şi a lua decizii corecte, în deplină cunoştinţă de cauză – noi, nu oamenii din jur sau propria lipsă de informare. Şi, la urma urmei, cu cât mai multe orgasme, cu atât mai bine!

Multe femei menţionează faptul că un singur orgasm (sau nici unul) poate fi satisfăcător din punct de vedere emoţional.

„Da, unul singur, dar aşa cum l-am descris, având propriul său ecou. Nu ştiu de câte ori pot atinge orgasmul. Nu am experimentat prea mult în acest sens. Mie mi se pare, deşi pot greşi, desigur, că experienţa conţine în sine o calitate emoţională unică şi că reluările imediate ale acesteia nu sunt de acelaşi calibru sau nu sunt posibile. Cel puţin, nu pentru mine."

„Depinde de ceea ce s-a petrecut anterior, dacă el a avut sau nu orgasm. în general, mă simt satisfăcută de orgasmul lui, dacă vreţi să vă răspund cu trimitere la numărul de orgasme pe care le-am avut sau nu le-am avut. Corpul meu este în stare să producă un număr neprecizat de orgasme, limitate doar de tonusul din acel moment. Nu pot răspunde la întrebarea: «Cât de multe vă doriţi de obicei?» pentru că mi se pare, cumva, irelevantă."

„întotdeauna mă simt satisfăcută după un singur orgasm. Nu ştiu de câte sunt în stare de fapt, pentru că nu am mers niciodată mai departe de primul. Cred că am atins un

astfel de vârf, o stare de extaz, dincolo de care aş coborî, în nici un caz nu aş obţine mai multe. Corpul meu are oricum nevoie de ceva timp după orgasm, pentru a se simţi normal."

De asemenea, multe femei au simţit că starea lor de excitaţie a fost difuză din punct de vedere fizic şi că ea s-a „rezolvat" în cursul actului sexual. Acest aspect va fi discutat ulterior în cursul capitolului.

Unele femei au declarat că ele nu pot atinge mai mult de un orgasm: clitorisul le devine mult prea sensibil pentru a mai putea fi stimulat.

„Sunt incredibil de excitată înainte de orgasm. După ce ating punctul culminant, mi se pare că nu mai sunt în stare nici să merg, sunt foarte, foarte satisfăcută, dar simt, în acelaşi timp, şi că aş mai face-o de încă zece ori. Dar nu pot: dacă sunt atinsă din nou, simt că sunt foarte sensibilă. îmi place să zac şi să-mi mişc muşchii vaginali, pentru că îmi dau o foarte curioasă senzaţie de excitaţie electrică în tălpile picioarelor, puteţi să credeţi sau nu ce vă spun acum Mă simt mulţumită şi plină de afecţiune pentru iubitul meu Obişnuim să vorbim despre felul în care simţim orgasmul, fiecare dintre noi, şi râdem mult pe seama acestui lucru."

„M-am întrebat şi eu. adesea, ce înseamnă acest «orgasm •Nnultiplu», dar nu am dat niciodată curs dorinţei de a afla, pentru că mă simt extrem de sensibilă - sensibilă e un cuvânt mai bun decât rănită."

„După aceea nu pot suferi să fiu atinsă De obicei, simt o reîntoarcere la stimularea gingaşă însoţită de senzaţiile plăcute care preced orgasmul, dar nu pot face mai mult de-atât."

„După orgasm sunt relaxată, moale şi mulţumită, clitorisul îmi este hipersensibil şi atingerea sa devine iritantă. nu-mi doresc decât să mă culc

„Unul este satisfăcător După aceea devin extrem de sensibilă şi nu doresc să mai fiu atinsă, pentru cel puţin douăzeci de minute Aş putea continua la nesfârşit, toată ziua. cu pauze după fiecare orgasm, dar am rareori ocazia de a pune în practică o asemenea experienţă "

„Unul este plăcut Odată am avut trei. dar niciodată mai mult de-atât Am avut parte de două. unul după altul, prin masturbare, dar a trebuit să las o pauză de cincisprezece minute între ele. Clitorisul îmi era atât de sensibil, că nu l-am putut atinge o vreme "

E posibil ca în majoritatea cazurilor problema să fie provocată de o stimulare „prea directă" a clitorisului (de exemplu, tipul 1A de masturbare, direct), probabil, în combinaţie cu ceva ca o acumulare de secreţii, numită foarte apetisant „smegmă", localizată sub mugurele clitoridian. De aceea, este important să întindeţi pielea din jurul clitorisului cu degetele şi să îndepărtaţi cât mai des depunerile albe, întărite, de

acolo. Poate fi o operaţiune uşor dureroasă, dar trebuie ştiut că aceste depuneri reduc flexibilitatea clitorisului. În orice caz, aceste depozite nu ar trebui să vă împiedice să vă exercitaţi capacitatea de a vă bucura de stimulări repetate, cu condiţia să nu vă stimulaţi clitorisul direct, aşa cum sunt tentate să facă majoritatea femeilor."

Alte femei preferă mai mult de un orgasm.

„Primul orgasm e doar începutul. Am descoperit că devin mult mai excitată, în general (şi nu mă refer aici exclusiv la zona genitală) după primele orgasme. Mă excit încetul cu încetul, dar odată atins acest punct, senzaţiile devin din ce în ce mai intense şi mai dulci, copleşindu-mă."

„Unul este în regulă, dar cu cât mai multe, cu atât mai plăcute. Odată am avut parte de şase orgasme în decursul unei jumătăţi de oră; prefer să vină pe rând, cu pauze între ele, în care să mă relaxez şi să mă bucur de ceea ce mă aşteaptă, apoi să fiu stimulată din nou."

„Prefer să am cam o jumătate de duzină de orgasme mai mici, care formează un crescendo."

„Un orgasm este suficient, dar pot avea mai multe după acesta şi la intervale foarte scurte, totul e în crescendo!"

„în timpul cunnilingusului pot atinge până la cinci orgasme dacă se alternează stimularea vaginală cu cea clitoridiană."

„Am descoperit că sunt încă excitată după un orgasm şi că mă simt în stare de mai multe, în continuare. Apoi încă nu sunt satisfăcută. Simt o senzaţie de excitare localizată în zona clitoridiană, dar sunt deja obosită, aşa că mă opresc şi aştept ca senzaţia respectivă să dispară, încet-încet."

„în timpul ciclului, mă simt foarte excitabilă şi cu cât mă masturbez mai mult şi am mai multe orgasme, cu atât simt mai multe pulsaţii în clitoris. După zece orgasme, simt ceva ca un fel de mâncărime în zona clitorisului şi o senzaţie insaţiabilă de poftă: continui să mă stimulez tot mai mult şi în loc ca senzaţia respectivă să dispară, ea devine din ce în ce mai sesizabilă, pe măsură ce ating iar şi iar punctul culminant."

„Primul orgasm este greu de atins, dar după aceea lucrurile se simplifică. Odată ce mă pornesc, pot să mă bucur de şase-şapte deodată."

„Primul e unul bun, E plăcut să ai orgasm prin stimulare clitoridiană, apoi prin aa sexual. Când am toată ziua la dispoziţie, mi se pare grozav să ating orgasmul de mai multe ori De fiecare dată îmi doresc să mai am de încă un milion de ori orgasm,"

„După primul orgasm îmi place să fiu excitată şi să am parte de încă unul, aproape imediat Sunt capabilă să ating mai multe dintr-odată, dar depinde de partener cât de multe, de dispoziţia în care mă aflu, de felul în care facem dragoste etc. Consider că ar fi o prostie să punem la punct un program strict. ,.

„Unul este intens, dar îmi doresc, de obicei, mai multe, măcar două Dacă stimularea cu mâna continuă, pot avea cinci sau şase. dar uneori acest lucru este şi mai frustrant, pentru că îmi e greu să mă calmez, lucru care nu se aplică în cazul în care am doar un orgasm, pentru că nu apuc să mă excit atât de intens."

„Cu cât mai multe, cu atât mai bine. Următorul este mai intens şi mai stimulant şi devin din ce în ce mai puţin inhibată, cu fiecare orgasm atins,"

„îmi place să am mai multe la rând, după ce l-am atins pe primul, E plăcut să ai orgasm prin stimulare clitoridiană, la început, apoi din nou, prin act sexual "

„Unul e doar de încălzire şi cel mai bun e cel care urmează, până cad lată de oboseală Devin din ce în ce mai plăcute "

„Cu cât mai multe, cu atât mai bune, dar, de asemenea, pentru a fi satisfăcută, trebuie să simt că are loc o comunicare "

„Câteodată unul este foarte bun, dar sunt dăţi când continui până când nu mă mai pot mişca."

„Cu cât mai multe, cu atât mai bine. Odată ce încep, se continuă cu o lungă serie de orgasme "

„Atunci când mă masturbez, două sau trei, câteodată, cinci sau şase; cu un partener e prea mult de lucru, de aceea mă mulţumesc cu unul singur."

„Da şi nu: un orgasm atins în cursul actului sexual mi se pare o pradă greu de obţinut şi-mi dă senzaţia că osul pubian mi se pulverizează, aşa că unul mi se pare suficient în aceste condiţii.

Dar îmi doresc mai multe dacă mă masturbez sau sunt masturbată. De obicei două, dar îmi plac, de asemenea, trei până la cinci."

„Bărbaţii cu care am fost până acum mi-au spus că dorinţa mea sexuală li se pare neobişnuit de puternică şi mă fac uneori să mă simt ca o ciudată. Sunt foarte interesată să aflu dacă şi alte femei au avut parte de experienţe similare. După Masters şi Johnson, femeile sunt capabile să facă sex toată noaptea, în timp ce bărbaţii nu pot face asta. Deşi mulţi dintre bărbaţii pe care-i cunosc se simt liberi în gândire, nu sunt aşa. Nu înţeleg semnificaţia şi importanţa dorinţei sexuale a femeilor."

Orgasmele secvenţiale se simt diferit?

„Fiecare orgasm din secvenţă e mai puternic decât precedentul."

„Orgasmul e o senzaţie acută, explozivă, urmată de o serie de contracţii. După câteva orgasme consecutive, trăiesc un fel de senzaţie de topire."

„Dacă sunt foarte intens excitată pentru o perioadă lungă de timp, simt furnicături în picioare, iar clitorisul reacţionează foarte prompt. După câteva orgasme, am o senzaţie

dulce pe care o resimt stând liniştită, permiţând sexualităţii clocotitoare să-mi răvăşească tot corpul, vaginul, labiile etc."
„Dacă totul merge bine, orgasmul devine din ce în ce mai puternic (şi mai lung, pe măsură ce stimularea se continuă), până când sunt literalmente terminată şi plâng ca să eliberez tensiunea din mine sau ce o fi: îmi părăsesc corpul şi-mi iau zborul!"
„Orgasmele devin din ce în ce mai intense, pe măsură ce mă stimulez din ce în ce mai mult."
„Primul orgasm implică o excitaţie generalizată definită, adică, un gust metalic în gât sau mărirea clitorisului etc, apoi dorinţa de a fi penetrată de un penis, apoi o trecere rapidă la un tremur intens al întregului corp, în timp ce picioarele mi se zbat puternic. Urmează contracţii vaginale puternice şi rapide, apoi o scădere a tensiunii, dar nu o dispariţie totală a acesteia: pentru asta am nevoie de trei sau patru orgasme Primul orgasm nu implică creşterea sensibilităţii vaginale, aceasta se dezvoltă dacă se continuă stimularea printr-un act sexual sau prin orice altceva. Al doilea, al treilea şi al patrulea orgasm pot întro mai mare măsură să provoace modificări de conştientă, în care nu mai aud sau nu m*ai* ştiu ce se petrece în jurul meu, deşi în interiorul meu pare că se deschide un spaţiu imens."
.Un nou orgasm aduce cu sine propriile senzaţii speciale, fiecare dintre ele diferită şi mai dulce decât cele precedente
„În cele mai bune momente, ating vârfuri frenetice, iarăşi şi iarăşi, în succesiune rapidă **
„Un orgasm nu-mi ajunge aproape niciodată. Orgasmele succesive devin din ce în ce mai puternice şi mai profunde, mai satisfăcătoare Nu ştiu câte sunt capabilă să ating De fapt. adesea mă simt frustrată şi uşor speriată de această capacitate de a avea mai multe orgasme. Rareori am avut parte de «sedmte» după care să spun că am avut suficiente. Obosesc şi mă satur de mine Şi nu prea am avut parteneri care să poată susţine prea mult etapa de excitaţie Aşa că, adesea, reaaia mea când sunt excitată este mai degrabă «O, nu »
„Fiecare nouă etapă de satisfacţie orgasmică pare să deschidă doar un nou nivel de frustrare Aşa că, adesea, evit să mă excit, eu întotdeauna cu succes. Mă trezesc că îmi doresc ca ceva, orice, să îndepărteze frustrarea, dar nu şi dorinţa sau plăcerea. Un sfat bun în această privinţă *m-ar* bucura mult.
„Am şaisprezece ani, locuiesc cu părinţi» ş* sunt lesbiană. Pentru mine, sexul este o experienţă frumoasă şi importantă pentru că îmi oferă posibilitatea de a-mi manifesta dragostea faţă de doamna mea, ca şi pentru faptul că astfel pot simţi dorinţa sexuală

pe care, altfel, trebuie de cele *mai* multe ori să o ascund. Orgasmele sunt o parte foarte importantă a vieţii mele sexuale. Iubita mea mă poate satisface pentru că amândouă putem continua să avem orgasme în pat, reluate la nesfârşit, şi să nu ne săturăm niciodată."

„Acum câţiva ani am încercat de mai multe ori să număr câte orgasme pot avea şi cred că am ajuns la cincisprezece. Cam până pe la opt erau foarte puternice, apoi au început să scadă în intensitate. M-am culcat cu femei de câteva ori şi toate aveau un model similar prin care se bucurau de dragoste şi de mângâieri cu orele, dar după primul orgasm nu mai doreau să continue. Am simţit întotdeauna că le era ruşine să continue. Cea mai copleşitoare experienţă pe care am avut-o a fost atunci când am ţinut în braţe o femeie în timpul orgasmului ei, auzindu-i gemetele."

„Fiecare nou orgasm este mai profund şi mai stimulator, iar eu devin din ce în ce mai lipsită de inhibiţii pe măsură ce continui."

SE SIMTE ORGASMUL DIFERIT CU SAU FĂRĂ ACTUL SEXUAL?

Chiar şi după ce bine cunoscutele lucrări ale lui Masters şi Johnson au demonstrat că toate orgasmele femeilor sunt produse prin stimulare clitoridiană (directă sau indirectă), se trag încă multe confuzii în ceea ce priveşte folosirea termenilor de „orgasm clitoridian** şi „orgasm vaginal". De ce persistă această confuzie? Din mai multe motive, cel mai evident fiind lipsa cunoştinţelor de anatomie, cauzată de poziţionarea internă a organelor noastre sexuale, spre deosebire de cele ale bărbaţilor. Următoarea descriere a anatomiei noastre sexuale încearcă să ofere o reprezentare fundamentală a structurilor de bază.

ANATOMIA

Cartea lui Sherfey, *The Nature and Evolutton of Female Sexuality (Natura şi evoluţia sexualităţii feminine),* cuprinde de departe cea mai bună şi mai completă explicaţie dată sexualităţii feminine, deşi este foarte tehnică. Timpul dedicat parcurgerii acesteia vă va răsplăti pe deplin eforturile. Aici vom insera un citat din analiza pe care Edward Brecher a realizat-o pe marginea ideilor sale principale, în *The Sex Researchers (Cercetătorii sexului).*

Adevărul este... că glandele şi şaua clitorisului uman sunt cele mai superficial vizibile sau palpabile manifestări ale sistemului clitoridian aflat dedesubt. însă acesta este cel puţin la fel de mare, de impresionant şi de responsiv sub aspect funcţional pe cât este şi penisul şi răspunde la o unitate de stimulare sexuală cam în acelaşi mod în care o face şi acesta. Penisul, de exemplu, are două rădăcini cunoscute sub numele de crur, care joacă un rol esenţial în funcţionarea sa. în timpul excitaţiei sexuale, aceste *crura* se umple de

Coama clitorisului.
Bulbul vestibular
Labiile mici
Glandul clitorisului
Orificiu

Bulb vaginal vestibular
Glandă Glandă
vestibulară vestibulară

Bulbul vestibular şi plexul circumvaginat (o reţea de nervi, vene şi artere) reprezintă principalii corpi erectili ai femeii. Aceste structuri sunt omoloage şi cam de aceeaşi mărime cu penisul bărbătesc.

(Redesenat de Charlotte Staub din *Atlasul anatomiei descriptive a omului* de J. Sobotta, Berlin: Urban şi Schwarzenberg, 1948)

sânge şi contribuie la erecţia penisului. Clitorisul, de asemenea, are două rădăcini late, cam de aceeaşi mărime cu cele corespondente masculine *Crura* clitoridiene, de asemenea, se umplu de sânge chiar la începutul etapei de excitaţie a femeii.

Apoi, la fel, penisul este prevăzut cu două caverne sau spaţii, numite corpi cavernoşi, care se umplu cu sânge în timpul excitaţiei sexuale şi contribuie la mărirea în volum a penisului în erecţie. Sistemul clitoridian al femeii are o pereche de corpi cavernoşi bulboşi, analogi corpilor masculini, care tot aşa, se umplu cu sânge în cursul excitaţiei. Totuşi, precizăm că ei nu se află în interiorul şeii clitoridiene, ci de jur-împrejurul vestibulilor şi a treimii externe a vaginului.

El se umflă în acelaşi fel în care penisul devine erect. Atunci când este complet umplut cu sânge, sistemul clitoridian în întregime este de cincizeci de ori mai mare decât glandul şi şaua externă ale clitorisului, partea pe care o numim în mod curent „clitoris".

Organele noastre sexuale, deşi sunt dispuse în interiorul corpului şi nu sunt la fel de vizibile precum cele masculine, se măresc în cursul excitaţiei şi capătă cam acelaşi volum ca un penis în erecţie. Data viitoare când veţi fi excitate, observaţi.

Sherley ne-a oferit o cale care să ne ajute *să* ne învaginăm acest lucru. „Putem considera că partea exterioară a organului genital feminin este similară şi analoagă întregii lungimi a penisului, din interior şi până la sacul scrotal.

Masters şi Johnson se referă la acest aspect folosind sintagma „platformă orgasmică". Helen Kaplan explică, la rândul său, că „vasocongestia locală formează baza răspunsurilor da'te de ambele sexe. Totuşi, spre deosebire de bărbat, la care vasocongestia locală este limitată şi modelată de forma penisului, răspunsul congestiv al femeii este mult mai difuz. Subţierea platformei orgasmice este un rezultat al acestei detensionări a vaselor de sânge care înconjoară vaginul şi «bulbii vestibulari». Aceste structuri, localizate adânc În interiorul labiilor şi de jur-împrejurul vaginului, sunt analoage corpilor cavernoşi ai penisului " cât de mult se umflă vulva şi labiile mari: această modificare reflectă umflarea bulbilor vestibulari şi a altor ţesuturi, care sunt poziţionate imediat sub această zonă.

Pe scurt, singura diferenţă reală dintre erecţia masculină şi cea feminină este că bărbaţii o au dispusă în afara corpului, în timp ce femeile o au în interior. Gândiţi-vă la clitorisul dumneavoastră ca la vârful unui „penis", restul aflându-se sub suprafaţa vulvei sau invers, gândiţi-vă la penis ca la un fel de externalizare a bulbilor feminini şi a reţelei clitoridiene. (Ei sunt cunoscuţi sub numele de bulbi vestibulari.) Corpii cu structură buretoasă *{corpus spofigiosum,* corpii spongioşi) din interiorul penisului pot reprezenta, prin analogie, structura similară buretoasă a sistemului clitoridian, care funcţionează în acelaşi mod.

Penisul (continuă doctor Sherfey) este asociat unui ‚s'et de muşchi care îl ajută să se ridice în cursul excitaţiei sexuale. Clitorisul este asociat unui s'et de muşchi omologi, care ajută, de asemenea, la retracţia sa; totuşi, aşa cum au arătat Masters şi Johnson, într-o etapă ceva mai târzie, în cursul actului sexual. Alţi muşchi ai organului genital al bărbatului se contractă în timpul orgasmului, forţând ejacularea spermei. Muşchi omologi funcţionează şi în timpul orgasmului femeii, provocând contracţii ritmice ale treimii externe a vaginului.

într-adevăr, aşa cum au arătat Masters şi Johnson, setul de muşchi genitali masculini şi feminini răspund în acelaşi ritm: o contracţie la fiecare 4/5 dintr-o secundă.
Dar există şi diferenţe (concluzionează doctor Sherfey) între penis şi sistemul clitoridian, dar acestea, oricât de uimitoare le-ar părea cititorilor educaţi în spiritul unei societăţi bazate pe valorile masculine, sunt mai mult în favoarea sistemului clitoridian. Acest sistem, de exemplu, include cel puţin trei (posibil patru sau cinci) reţele de vene numite plexuri venoase, care se extind difuz prin tot arcul pelvian al femeii, dar, mai ales, prin regiunile aflate în proximitatea vaginului, în stânga şi-n dreapta acestuia. Aceste reţele fac parte (conform cercetărilor doctorului Sherfey) tot din sistemul clitoridian; în plus, ele fuzionează cu reţelele venoase ale sistemului vaginal. Aceste reţele clitoridiene şi vaginale se umplu cu sânge în timpul perioadei de excitaţie a femeii. Astfel, clitorisul însuşi, departe de a fi un organ rudimentar sau un vestigiu, reprezintă doar vârful unei imense zone anatomice feminine de ţesut reactiv sexual. Stimulat adecvat, sistemul clitoridian ca întreg umbreşte glandul şi şaua în proporţie de 30%.
Umplerea cu sânge a reţelei venoase din sistemul clitoridian în timpul excitaţiei sexuale poate să depăşească, de fapt, umplerea mult mai evidentă a sistemului analog masculin. Aşa cum a explicat Barbara Seamăn în cartea sa, *Free and Female (Liberă şi femeie),* structurile noastre sexuale se măresc în timpul excitaţiei la fel de mult ca cele masculine; singura diferenţă constă în faptul că erecţia masculină (umplerea cu sânge) are loc în exteriorul corpului, şi este, în consecinţă, mult mai vizibilă, în timp ce a noastră are loc sub piele, mai precis, sub labiile vaginale. Creşterea totală a umplerii noastre nu e mai mică decât dimensiunea unui penis în erecţie.
Helen Kaplan, în The New Sex Therapy (*Noua terapie a sexului),* explică o altă cauză anatomică a confuziei permanente dintre orgasmul „clitoridian" şi cel „vaginal":
• Ruth Herschberger a făcut anumite comentari pertinente în legătură cu terminologia în capitolul său din cartea lui Adam's Rib. Society *Writes Biology (Societatea serie biologică):* .Biologii patriarhali spun «erecţie» când vorbesc despre organele sexuale masculine şi «congestie» cu referire la cele feminine. Erecţia ţesuturilor este echivalentă cu umplerea reţelelor locale venoase cu sânge. numită congestie, dar erecţie sună prea agresiv pentru femei Congestia, fiind asociată cu umplerea cu sânge a ţesuturilor care au fost infectate sau rănite, le apare oamenilor de ştiinţă ca un fenomen mult mai adecvat pentru a descrie răspunsul feminin la stimulare
[...] astăzi multe autorităţi consideră că toate orgasmele feminine sunt identice din punct de vedere fiziologic. Ele sunt provocate de stimularea clitorisului şi sunt exprimate prin contracţiile vaginale. La fel, în ceea ce priveşte felul în care stimularea prin frecare este aplicată clitorisului, mai precis cu limba, cu degetul femeii sau al partenerului său, cu un vibrator sau prin penetrare, este important de reţinut că orgasmul feminin este evocat, de fiecare dată, de stimularea clitoridiană. Totuşi, el este exprimat de descărcarea musculaturii circumvaginale.
Aparent, această dihotomie - pe de o parte, localizarea spasmelor orgasmice în interiorul şi în juml vaginului, alături de percepţia concomitentă a senzaţiei de orgasm în regiunea vaginală şi pelviană; pe de altă parte, localizarea zonei primare de stimulare în jurul şi pe vârful clitorisului - a servit perpetuării mitului conform căruia femeia este capabilă de două tipuri de orgasm şi, de asemenea, a dat naştere controversei incredibil de stupide privind

localizarea orgasmului feminin. Orgasmul este, la urma urmei, un reflex, având astfel o componentă motorie şi una senzitivă. Avem aici o contradicţie minoră în ceea ce priveşte expresia motorie a acestui reflex: este ea „vaginală"?
întreaga argumentaţie nu face decât să se învârtă în jurul problemei localizării braţului senzitiv al reflexului. Este orgasmul, în mod normal, indus de stimularea vaginului de către penis? Sau se produce ca urmare a fricţiunii tactile aplicate clitorisului? Dovezile clinice trecute în revistă în continuare subliniază importanţa clitorisului."^
Cu alte cuvinte, stimularea clitoridiană provoacă orgasmul feminin, care are loc în profunzimea corpului, în jurul vaginului şi al altor structuri, tot aşa cum stimularea organului sexual masculin la vârf provoacă orgasmul, care se produce în partea inferioară a corpului bărbatului.

CONTROVERSA CLITORIDIAN – VAGINAL

„Cum diferă orgasmele avute în urma penetrării vaginale de către penis?"

Un alt motiv care susţine controversa clitoridian versus vaginal este că imaginea mistică a orgasmului obţinut în cursul actului sexual este încă foarte puternică. Ideea este că orgasmul din timpul actului sexual (aşa-numitul „orgasm vaginal") se simte mult mai bine decât cel atins în absenţa penetrării („orgasmul clitoridian"). Această idee va fi examinată în continuare, întrebarea fundamentală este următoarea: Se simte diferit orgasmul obţinut cu penisul în vagin faţă de orgasmul fără stimularea vaginului de către penis? Oare femeile care au orgasm în timpul actului sexual, oricare le-ar fi fost motivele, au definit orgasmul atins astfel în mod diferit faţă de definiţia generală a orgasmului? Şi ce comparaţii au făcut atunci când au fost întrebate dacă orgasmul s-a simţit diferit în prezenţa sau în absenţa penisului în cursul stimulării?

Majoritatea femeilor simt că orgasmele din timpul actului sexual sunt mai difuze, pe când orgasmul obţinut în absenţa actului sexual este mai intens.

„Simt că sunt diferite, dar mi-e greu să spun în ce fel. Cu un orgasm clitoridian* senzaţiile par să fie centrate, acolo, în timp ce un orgasm cu penetrare pare să se răspândească în tot corpul."
„Da, sunt diferite, dar nu sunt sigură în ce fel. Orgasmele obţinute fără penetrare par mai intense, aproape deranjante
• Orgasmul clitoridian în răspunsurile care urmează se referă la orgasmul obţinut fără stimularea penisului în interiorul vaginului, în timp ce „orgasmul vaginal" înseamnă orgasmul atins fără penis în vagin. Această distincţie se păstrează de-a lungul tuturor răspunsurilor citate în acest capitol.
Ca intensitate. Cele cu penetrare sunt, de obicei, mai difuze, destul de greu de localizat."
„Cele cu penetrare sunt mai puţin pătrunzătoare."
„Orgasmul cu penetrare este mai dulce, mai difuz."
„Da, cu penetrare vaginală ai mai puţin senzaţia că orgasmele îţi aparţin."

„Actul sexual implică tot corpul, nu doar zona genitală."
„Orgasmul din timpul actului sexual antrenează mai mult musculatura abdominală, îţi dă mai degrabă senzaţia de scuturare (ca un cutremur) decât de electrocutare, cum o face cel clitoridian."
„Cel clitoridian este mai pătrunzător, dar mai însingurat."
„Orgasmele clitoridiene sunt mai intense, mai lungi; orgasmul obţinut prin act sexual este mai vag, fără contururi, foarte scurt."
„Orgasmele clitoridiene sunt mai puternice, mai definite."
„Orgasmul clitoridian este mai intens, mai atrăgător, un vârf al senzitivităţii."
„Orgasmele obţinute prin masturbare sunt mai puternice, dar prefer varietatea senzaţiilor din cursul actului sexual, chiar dacă sunt mai difuze, căldura şi presiunea corpului unui bărbat, sunetele şi mirosurile crea'te de doi oameni."
„Cel clitoridian este mai intens şi mai localizat. Actul sexual presupune implicarea totală a corpului."
„Cel clitoridian este strict localizat şi foarte intens. Actul sexual implică tot corpul şi orgasmul obţinut astfel e mai puternic, mai lung şi mai satisfăcător."
„Orgasmul clitoridian este mai puternic; cel prin act sexual este mai slab, nesatisfăcător, extrem de frustrant!"
„Orgasmul obţinut prin masturbare este mai puternic, mai erotic."
„Cel clitoridian e mai intens şi mai satisfăcător din punct de vedere fizic. Cu toate acestea, în actul sexual, apropierea emoţională, faptul de a fi împreună cu cineva sunt, de asemenea, calităţi care atârnă greu."
„Cele mai satisfăcătoare pentru mine, atât psihic, cât şi fizic, sunt orgasmele atinse în cursul actului sexual. Orgasmele cele mai intense sunt obţinute prin masturbare."
În **timpul actului sexual, senzaţia de orgasm este mai difuză, din cauza penisului aflat în vagin."**
„Orgasmul clitoridian este punctual. în timp ce orgasmul prin penetrare este mai profund, mai larg, mai pulsatil: e ca diferenţa dintre durerea ascuţită şi cea difuză."
„Vă pot spune când am orgasm prin stimulare clitoridiană şi mă masturbez, pentru că e vorba de un punct culminant atât de distinct, dar, uneori, când sunt cu un bărbat pot spune de fiecare dată dacă am orgasm, mă ridic şi-apoi mor puţin "
„Orgasmul nu prea poate fi simţit prin penetrare şi pare mai mult o stare mentală Mi-aş dori să am acelaşi tip de orgasm pe care-l obţin prin masturbare."
„Orgasmul fără penetrare este acut, bine definit, spasmodic, se continuă până devine de nesuportat - un orgasm după altul, până îmi vine să ţip. ceea ce şi fac - în timp ce penetrarea vaginală este mai dulce, mai lungă şi mai puţin definită, diferită, mai puţin înfricoşătoare, mai tandră "

„Ating orgasmul în timpul masturbării, prin stimulare clitoridiană. în timpul actului sexual am o senzaţie de «eliberare de energie», care poate fi un alt tip de orgasm (??). Nu e la fel de intens precum cel obţinut prin masturbare în urma actului sexual, uneori mă simt satisfăcută, alteori parcă sunt mai excitată decât la început."
„Nu am acelaşi tip de orgasm fizic violent prin penetrarea penisului în vagin şi prin stimularea clitoridiană directă. Nici nu sunt sigură dacă ajung la orgasm în primul caz. Am însă o senzaţie intensă de plăcere. dar nu ating un vârf, aşa cum se întâmplă în cealaltă situaţie. Mi-aş dori să fie aşa Mi-ar plăcea să avem orgasm în acelaşi timp, fără nici un fel de concentrare suplimentară."
„Am orgasme şi în cursul actului sexual, dar sunt mai puţin precizate atunci când se instalează E mai mult sau mai puţin o eliberare care face inutil fututul în continuare."
„Majoritatea oamenilor (mai ales eu) se gândesc la orgasm doar cu trimitere la acel spasm evident, dar am aflat că am mai multe orgasme, în linişte, aşa că îmi dau seama abia după aceea că sunt relaxată şi nu prea îmi vine să mă mişc timp de câteva minute."
„Am avut parte, recent, de primul meu act sexual. A fost ciudat, eram obişnuită cu senzaţiile de tip contracţii vaginale, dar când penisul lui era în mine, părea să împiedice apariţia contracţiilor. Le-am avut totuşi, dar mi-a fost greu să-mi dau seama când s-au instalat şi, dacă el s-ar fi mişcat în cursul orgasmului, nici nu aş fi realizat că am avut orgasm."
„Orgasmul din timpul actului sexual este mai mult un fel de excursie difuză, atât mentală, cât şi fizică, în vreme ce orgasmul de tip clitoridian implică o stare grozavă, profundă, de plăcere fizică şi o răspândire a acesteia în toată zona pelviană inferioară, însoţită de contracţii vaginale."
„Orgasmul obţinut în cursul actului sexual are asupra mea un efect radiant, profund, ce-mi cuprinde tot corpul; orgasmul produs prin masturbare are un efect concentrat, spasmodic, localizat în zona pelviană."
„Orgasmul este mult mai difuz dacă sunt copleşită de emoţie, în prezenţa partenerului meu, dar mult mai specific, localizat genital, atunci când mă masturbez."
„în timpul stimulării clitoridiene, presiunea aceea insuportabilă de la început se risipeşte, brusc nervii mi se liniştesc. în timpul actului sexual, tot corpul îmi este implicat şi se simte copleşit, plin de furnicături, mai ales mâinile şi picioarele, iar soţul meu îmi spune că pereţii vaginali tremură spasmodic, umeziţi."
„Prin masturbare ating cel mai intens orgasm pe care-l pot avea. E centrat în zona genitală şi-n coapse. în timpul actului sexual, atunci când stau eu deasupra, nu există nici un fel de concentrare de senzaţii, dar tot corpul - mai ales braţele, mâinile şi faţa - simte o căldură intensă."

„Am două tipuri de orgasm: clitoridian (în timpul masturbării sau al sexului oral) în care simt căldură şi presiune în zona genitală, muşchii mi se încordează, după care urmează ceva ca un val de sânge din vârfurile picioarelor, spre cap, apoi o explozie în zona clitorisului. După toate acestea, mă simt foarte bine timp de o jumătate de oră. E foarte intens. în timpul actului sexual nu e la fel de intens. Simt contracţiile puternice, apoi un val care înaintează dinspre picioare spre cap, după care îmi simt braţele şi picioarele moi."
„în timpul masturbării experimentez un orgasm clitoridian, care aproximează ideea mea despre orgasmul bărbatului - o acumulare de senzaţii de peste tot, localizată în clitoris, apoi un spasm muscular. Un orgasm vaginal este o senzaţie mult mai difuză, în tot corpul, e mai puţin concretă şi mai greu de descris, ca nişte valuri largi de sentimente."
„Un orgasm prin masturbare este fizic şi localizat. Implică o acumulare de tensiune în picioare şi în fese şi, probabil, în tot corpul. Atunci când este eliberată, resimt nişte contracţii puternice în anus, vagin etc. Dacă sunt în totalitate implicată şi concentrată acolo, pot spune că tot corpul resimte contracţiile. Orgasmul care nu e obţinut prin masturbare este mult mai subtil. îl pot construi, ca la cel atins prin masturbare, dar nu simt, uneori, decât ceva ca o scurtă senzaţie de orgasm sau poate veni peste mine şi, chiar dacă nu sunt conştientă de el, mă lovesc de senzaţiile de după orgasm."
„Orgasmele atinse fără act sexual sunt mai definite, lucru care se datorează, cred eu, concentrării atenţiei. Totuşi, găsesc că actul sexual este mult mai erotic, deci mai satisfăcător."
„Orgasmul clitoridian e mai exploziv, mai intens; cel vaginal are o creştere lentă şi o stingere la fel de discretă, ca intensitate."
„Cel clitoridian este mai intens, cel prin act sexual, mai vag."
„în timpul stimulării clitoridiene, orgasmul este atât de intens, că nu-mi vine să cred; în timpul penetrării, vine şi te ia prin surprindere, plutind uşor, în profunzime."
„Orgasmele clitoridiene sunt mult mai intense, dar nu lasă în urma lor o senzaţie bună, învăluitoare."
„Prin stimulare directă, orgasmele sunt mult mai puternice; fără, ele sunt adesea slabe, nesatisfăcătoare şi extrem de frus-trante! Atunci când mă masturbez, am parte de orgasme fantastice care fac, prin comparaţie, ca orgasmele prin penetrare să pară (de obicei) groaznice."
„Orgasmele clitoridiene sunt mult mai puternice şi mai precise. Câteodată, în timpul actului sexual am, parcă, senzaţia că am ratat ceva."
„Orgasmul este mult mai intens şi mai bine definit prin stimulare clitoridiană, dar prin act sexual, el este mult mai difuz şi satisfăcător."

„Ating orgasmul de tip clitoridian atunci când mă masturbez şi, ocazional, orgasme vaginale, în cursul actului sexual dintre soţ şi soţie. Mi-aş dori să am acelaşi tip de orgasm pe care-l simt în cursul masturbării şi când fac sex cu soţul meu."

Cu toate acestea, unele femei subliniază senzaţia atotcuprinzătoare de plăcere pe care o resimt în cursul orgasmului prin penetrare, astfel încât consideră că orgasmul atins astfel este mai „puternic".

„Orgasmele prin penetrare sunt mai puternice, mai bune şi-mi liniştesc tot corpul, în loc să detensioneze doar zona genitală, cum se întâmplă în stimularea directă."
„Masturbarea e cea mai rapidă şi cea mai convenabilă din punct de vedere tehnic, dar efectul copleşitor, de antrenare a întregului corp, specific orgasmului prin penetrare e cel mai bogat în senzaţii şi persistă mai mult."
„Prefer actul sexual, pentru că presiunea exercitată de penis se adaugă plăceri, la fel şi greutatea corpului celuilalt, mângâierile etc."
„Actul sexual este mai intens deoarece are mai mult impact emoţional."
„Actul sexual implică mai mult emoţiile, fie abandonul, fie senzaţia de bine, de putere sau pe cea de bucurie."
„Orgasmul din timpul actului sexual este mult mai violent, muscular mai degrabă, nu resimţi doar senzaţia de bine şi căldură."
„Fără penetrare, orgasmele par mai uşoare şi mai libere."
„Orgasmele clitoridiene implică mai puţin corpul şi par mai ieftine, mai goale, mai puţin satisfăcătoare."
„Orgasmul obţinut prin stimulare clitoridiană este mai intens şi mai copleşitor, dar mai greu de savurat, încet şi sexy."
„Orgasmele pe care le am cu vibratorul sunt mai intense şi prelungi, fără să fie perturbate de alte senzaţii. Totuşi, plăcerea şi toate celelalte răspunsuri senzuale din timpul actului sexual fac diferenţa."
„Actul sexual este mai puternic sub aspectul implicării emoţionale şi aduce senzaţii mai bune, complete. Dar ca să îmi propun un scop concret, de exemplu, eu având cinci orgasme, masturbarea este de bază."
„Contracţiile clitoridiene sunt mai intense şi e uşor să le dife-renţiezi una de alta; în cursul actului sexual, senzaţiile sunt mai difuze şi e mai greu să numeri contracţiile. Dar simţi unda de şoc în tot corpul. Ambele tipuri de orgasm sunt marfă, dar cel atins prin act sexual îmi place mai mult, pentru că îmi doresc senzaţia de apropiere şi presiunea întregului meu corp, mai ales a sânilor, presaţi de corpul bărbatului. Dar orgasmul clitoridian este mai intens şi uneori îmi oferă completă uşurare. Adesea, trec prin ambele tipuri de orgasm în aceeaşi seară."

„Orgasmul obţinut prin masturbare este mai rapid şi mai intens sub aspect fizic, dar este însoţit şi de o stare de vid, de izolare."
„Orgasmele clitoridiene sunt mai intense şi mă umplu de vibraţii în tot corpul. Pe de altă parte, orgasmul prin penetrare aduce cu sine un sentiment mai profund şi mai copleşitor."
„Cel clitoridian este foarte intens, dar mai puţin profund şi plin; nu există nici o diferenţă calitativă, doar în ceea ce priveşte bogăţia de senzaţii, împlinirea şi satisfacţia emoţională."
„Orgasmele prin penetrare par să-mi implice tot corpul şi mintea. Mă fac să plutesc, în timp ce orgasmele pe care le ating prin masturbare par să-mi rezolve mai degrabă dorinţa sexuală."
„Am parte de o implicare totală, fizică şi psihică, în cursul orgasmului atins prin penetrarea vaginală şi sunt mai puţin redusă doar la senzaţiile din zona genitală."
„Orgasmele vaginale sunt mai profunde, detensionează mai bine tot corpul, sunt mai savuroase, atât fizic, cât şi psihic. Sunt ca un vulcan subteran. Un orgasm prin stimulare manuală este localizat, dar şi mai punctual, mai superficial."
„Orgasmele clitoridiene sunt mai violente, dar mai puţin satisfăcătoare."
„în cursul actului sexual, se simte prin tot corpul meu; în timpul orgasmului prin stimularea clitoridiană, e ca o senzaţie exterioară, în afara acestuia."
„Stimularea directă a zonei clitoridiene conduce la un orgasm diferit, care mi se pare mai puţin satisfăcător. E mai puternic, pentru că este mai concentrat într-o zonă fizică delimitată, dar nu mă înalţă prea mult. O pulsaţie intensă şi gata."
„Prefer orgasmele prin penetrare şi-mi e mai uşor să le ating aşa, dar catalizate şi de stimularea clitoridiană, desigur. Aceasta, pentru că apropierea de partenerul meu ca urmare a penetrării mă excită mai mult. Simt, de asemenea, că fac mai multe pentru el prin penetrare. Orgasmele prin penetrare mi se par mult mai satisfăcătoare din punct de vedere psihic."
în ciuda contradicţiilor de suprafaţă, pare limpede că cele două grupe de femei se referă la acelaşi lucru. în timp ce unul dintre grupuri consideră orgasmul clitoridian „mai intens şi mai concentrat", celălalt îl caracterizează drept „localizat", deci mai „limitat", cam în acelaşi fel în care o persoană vede un pahar pe jumătate plin cu apă, în timp ce o altă persoană îl vede pe jumătate gol. în timp ce unele femei găsesc că orgasmul prin penetrare este mai „difuz", mai „dispersat în tot corpul", şi deci nu la fel de excitant ca orgasmul clitoridian localizat, intens, altele sunt de părere că tocmai senzaţia de plinătate, de antrenare a întregului corp din timpul actului sexual este mai gratificantă decât „intensitatea locală" a „limitatului" orgasm clitoridian.
Felul în care te simţi înclinat să interpretezi toate aceste senzaţii ţine mai ales de alegerea individuală, e o chestiune personală, de evaluare a ceea ce ţi se întâmplă în viaţă în raport cu altă persoană (poate nu întâmplător, în acest caz, un bărbat), la care se adaugă presiunea

culturală care le convinge pe femei să considere că actul sexual cu un partener le împlineşte. în orice fel v-aţi gândi să interpretaţi senzaţiile fizice, nu există un argument care să poată demonstra că senzaţiile diferă: un orgasm obţinut prin stimulare clitoridiană, fără act sexual, pare mult mai intens local, în timp ce unul atins prin penetrare vaginală se simte mult mai difuz în toată/tot zona/corpul/

Astfel, se poate trage concluzia că prezenţa penisului pare să dea senzaţiei de orgasm un caracter difuz şi generalizat. Aceasta nu ne va conduce spre afirmaţia că orgasmul fără act sexual este mai bun sau nu ne va determina să emitem altfel de judecăţi de valoare, pentru că doar persoanele individuale sunt îndreptăţite să le facă. Singurul nostru scop este să dăm o descriere cât mai completă a senzaţiilor fizice, aşa cum le resimt majoritatea femeilor. Cert este că orgasmele obţinute prin stimularea clitoridiană, în lipsa penetrării vaginale - mai ales prin masturbare -, sunt mult mai intense din punct de vedere fizic decât cele atinse prin penetrare. Masters şi Johnson au demonstrat, de asemenea, nu doar că tiparul de contracţii în orgasmul prin masturbare este mult mai puternic decât în cel atins prin penetrare, dar şi că subiecţii care au participat la studiul lor au avut aceleaşi opinii subiective. De fapt, cea mai mare rată a bătăilor inimii, din timpul orgasmului, s-a înregistrat în cursul masturbării unei femei.

Câteva femei au descoperit plăcerea unei senzaţii fizice profunde în timp ce sunt penetrate vaginal, considerând că aceasta face ca orgasmul să fie mai intens:

„Sper ca Jessica să nu se supere că am nevoie ca ea să introducă o lumânare sau alt obiect în mine, în timp ce mă stimulez pentru a avea orgasm. Sună oribil ce spun? Poate că da, dar nu

' Aceste rezultate sunt destul de asemănătoare cu cele obţinute din studiul lui Seymour Fisher, realizat pe trei sute de femei, Fisher notează: „Cercetând răspunsurile da'te de femei, am fost surprins de frecvenţa cu care stimularea clitoridiană era descrisă în termeni precum: «cald», «cu furnicături», «electric» şi «precis», în timp ce stimularea vaginală este mult mai des descrisă ca: «profundă, cutremurătoare», «confortabilă"

pot atinge altfel orgasmul. Ei, de fapt, pot, nu mă deranjez să fac aşa ceva când mă stimulez pentru a atinge orgasmul la duş, de exemplu, dar totul pare complet dacă îmi face asta. Mi-am făcut curaj să o întreb la scurt timp de la prima întâlnire, a părut dezamăgită şi s-a gândit, probabil, că e un mod de a o critica pentru felul în care face dragoste cu mine. Aşa că a trebuit să-i explic că astfel senzaţiile se răspândesc adânc în mine sau poate că simt, cumva, că ea este în mine? Acum face acest lucru, doar că uneori e tăcută. Nu pot să spun dacă acest fapt o excită într-adevăr, dacă-l face pentru că trebuie (cât de cumplită mi se pare temerea mea) sau dacă încearcă doar să fie atentă şi grijulie, să nu mă rănească... îmi place nespus să am orgasme în acest fel - ea, în interiorul vaginului meu, în timp ce eu mă joc cu mine, în partea din faţă. Mă înnebuneşte de plăcere."

E senzația de orgasm mai slabă în cursul actului sexual din cauza prezenței penisului în vagin sau a altor factori?

La unele femei se poate constata o creştere a intensităţii orgasmului în timpul masturbării pentru că se simt libere *şi* nu mai sunt centrate pe propria persoană, atunci când sunt singure.

„Orgasmul meu este mult mai intens atunci când sunt singură şi nu împreună cu un partener. Atunci când am orgasm şi sunt singură îmi doresc, de obicei, să am pe cineva alături, care să mă ţină în braţe şi să fie în mine. Dar când cineva este lângă mine, orgasmul nu mai e la fel de puternic, pentru că mă reţin, gândindu-mă la cum anume m-ar putea judeca."

„Orgasmul prin masturbare este mai bun, probabil ca urmare a factorilor psihologici: faptul că nu trebuie să mă gândesc la plăcerea altcuiva sau la temerile mele şi la senzaţia de insecuritate provocată de ceea ce simt ei faţă de mine."

Dar alte femei simt, dimpotrivă, opusul: actul sexual este mult mai bun decât masturbarea, aşa că cineva poate să se simtă în largul său mai mult în acele momente.

Fizic, mă simt mult mai excitată datorită penetrării şi acest lucru afectează profunzimea, intensitatea şi pierderea conştiinţei de sine în ceea ce priveşte propriile orgasme."

De asemenea, femeile care au luat parte la experimentele lui Masters şi Johnson nu erau singure atunci când se masturbau şi aceştia au descoperit că orgasmele lor erau mai intense în timpul masturbării decât în cursul actului sexual cu penetrare.

Poate că orgasmul în timpul masturbării este mai puternic deoarece te poţi bucura de o stimulare perfect centrată şi mai coordonată, inclusiv în ceea ce priveşte poziţia picioarelor.

„în ceea ce mă priveşte, intensitatea pare să depindă de: 1) faptul că nu grăbesc orgasmul, ci dimpotrivă, încerc să-l amân cât mai mult cu putinţă atunci când ating starea de maximă excitaţie. Cu cât îl menţin mai mult (nu pot aştepta mai mult de un minut în acest stadiu), cu atât acesta e mai intens. 2) să-l declanşez la momentul potrivit. Acest lucru duce la orgasme foarte intense. Dacă îl las prea devreme sau puţin prea târziu, am parte de un orgasm mai puţin intens."

„Aţi avut vreodată senzaţia că era cât pe ce să-l atingeţi şi că vă doreaţi să spuneţi: «Mută-te puţin mai încolo!» - şi nu aţi făcut-o? Aţi atins orgasmul, dar nu chiar atât de bine cum vă aşteptaţi?"

Un alt motiv pentru care orgasmul fără act sexual poate părea mai puternic este absenţa mişcărilor corporale ale celeilalte persoane din timpul penetrării.

„Sunt mult mai conştientă de toate nuanţele atunci când nu sunt angajată, în acelaşi timp, într-un act sexual energic. Corpul mi se pare în totalitate mai reactiv şi mai implicat şi pot simţi unda de şoc trecându-mi prin toate extremităţile."

„Orgasmul prin stimulare clitoridiană e mai bun pentru că nu sunt distrasă. Nu mă pot concentra pe orgasmul meu atunci când cineva se împinge şi iese în şi din vaginul meu."
„Penetrarea cu stimulare clitoridiană e plăcută, cu condiţia ca obiectul care penetrează să stea liniştit."
„Dacă partenerul meu se mişcă prea repede, nu mai simt orgasmul la fel de bine cum l-aş simţi în alte condiţii."
„Orgasmul obţinut prin stimulare clitoridiană e mult mai erotic şi mai senzitiv decât cel atins prin penetrare vaginală - probabil că disconfortul provocat de partenerul care îmi presează corpul mă distrage."
Pe de altă parte, orgasmele din timpul actului sexual ,.pot părea mai puternice din punct de vedere psihologic, ca urmare a sentimentelor pe care femeile le nutresc pentru partenerii lor sau pentru că suntem condiţionaţi cultural să considerăm actul sexual ca fiind cea mai înaltă expresie a sexualităţii noastre."
„Nu pot spune care mi se pare mai bun, deoarece condiţionarea a fost un factor esenţial pentru mine, ca să fiu atât de precisă în descriere. Pentru că am tânjit să am orgasm vaginal, i-am atribuit o intensitate în relaţie cu orgasmele clitoridiene. lucru pe care-l consider cumva ilegal."
„Simt că e mult mai acceptabil să ai orgasm în timpul actului sexual, acest lucru îmi subliniază calităţile de femeie şi cred că mă şi las văzută aşa, în timp ce am acele senzaţii."
„Cred că mistica uniunii mă obsedează. Ataşez o calitate numită transcendenţă orgasmului însoţit de penetrare şi nu celui clitoridian."
Orgasmele din timpul actului sexual pot fi considerate o experienţă completă, la care participă tot corpul pentru că perioada de acumulare a tensiunii este mai lungă decât cea necesară actului solitar al masturbării.
„Câteodată, dacă este vorba de un orgasm care survine devreme, chiar la începutul actului sexual, acesta este mult mai limitat la excitaţie şi tensiune, manifestându-se ca un fel de explozie/eliberare de tensiune în zona clitoridiană; dar când actul sexual este mai lung, el îmi cuprinde tot corpul, din cap până la degetele picioarelor,"
„Cel de-al doilea soţ al meu obişnuia să facă dragoste cu mine folosind un fel de mişcări de masaj prin care-mi frământa tot corpul şi acest lucru cred că mă făcea să mă bucur de orgasmul vaginal mult mai mult. Orgasmele, ca regulă generală, sunt localizate în partidele rapide şi mai difuze în sesiunile lungi de sex."
Totuşi, nici unul dintre factorii menţionaţi până acum nu poate schimba concluzia de bază că intensitatea fizică a orgasmului în sine este mult mai mare la femeile la care actul sexual nu este în desfăşurare şi, mai ales, în cursul autostimulării.

în ciuda acestui fapt, majoritatea femeilor au declarat la unison că, indiferent care ar fi diferenţa de senzaţie, ele vor prefera mereu orgasmul obţinut prin act sexual, datorită factorilor psihologici care ţin de împărtăşirea acestuia şi de faptul de a fi împreună cu şi iubită de către o altă persoană, căldura atingerii peste tot, apropierea corpurilor.
„Iubirea pentru celălalt este ceea ce face ca orgasmul prin penetrare să fie mai bun, în felul său. autostimularea fiind mult mai intensă în acest fel."
„Orgasmul din timpul actului sexual este mai puţin intens, dar mult mai satisfăcător din punct de vedere emoţional."
„Cu penetrare mă simt întreagă, iubită."
„Simt mai puţin contracţiile în cursul actului sexual, dar mă bucur de senzaţia de plenitudine şi, din punct de vedere psihic, mă consider întreagă."
„Orgasmele clitoridiene sunt intense, dar actul sexual însoţit de iubire este şi mai şi."
„Orgasmele clitoridiene sunt mai puternice, mai precise, dar cele rezultate prin penetrare sunt mai bune, probabil pentru că îmi place să îl ţin în braţe. Masturbarea este un act solitar."
„Orgasmele prin penetrare sunt mai bune. îmi cuprind sufletul, în timp ce masturbarea nu face altceva decât să prevină o stare de rău psihic."
„în timpul masturbării pot atinge orgasmul de cinci ori şi să mă bucur de fiecare dată – dar nu mă simt împlinită; orgasmele nu sunt la fel de satisfăcătoare ca în cadrul actului sexual – sunt sărace din punct de vedere emoţional, mai puţin profunde, mai lipsite de sens."

„DORINŢA DE PENETRARE VAGINALĂ"

Există o problemă specifică, dar importantă, care a fost păstrată până la sfârşit – ceva la care se va face referire cu numele de „dorinţa de penetrare vaginală" -, adesea percepută ca o senzaţie de tânjire după intromisiune. Face parte din problematica discutată anterior, adică diferenţa de percepţie între orgasmul prin penetrare şi cel prin stimulare clitoridiană. Această dorinţă intensă (de a fi pătrunsă, umplută) apare în momentele de acumulare a tensiunii, către orgasm, foarte aproape de izbucnirea acestuia, apoi se degajă în contracţiile orgasmatice.
Iată ce se întâmplă: undeva între acumularea tensiunii şi momentul de instalare a orgasmului se simte o senzaţie de plăcere intensă, o senzaţie de durere profundă în interiorul vaginului, ca o dorinţă de a fi pătrunsă, atinsă înăuntru sau ca o senzaţie specială de plăcere, pe care o numim „dorinţa de penetrare vaginală". E o senzaţie fantomatică, provocată de faptul că terminaţia de sus, cea mai profundă porţiune a vaginului, se măreşte, extin-zându-se în ceva ce a fost descris teoretic ca un fel de matcă, un bazin pentru acumularea şi păstrarea spermei.
Unele femei resimt acest fenomen ca fiind, aparent, o senzaţie de gol, neplăcută, în timp ce altora li se pare extrem de plăcută. Dacă preferaţi sau nu să aveţi un penis acolo în acele momente, rămâne la latitudinea dumneavoastră, desigur. Pentru majoritatea femeilor,

„dorinţa de penetrare vaginală" nu este resimţită atât de intens cu un penis în interiorul lor; prezenţa lui pare să disperseze şi să contribuie la transformarea senzaţiei într-una difuză, aşa că depinde mult de intenţia dumneavoastră de a resimţi sau nu acest lucru.

Fără act sexual, „dorinţa de penetrare vaginală" a fost descrisă în felul următor:

„Simt un fel de tânjire presantă adânc înăuntrul meu de a-l cuprinde, acoperi şi lua în mine."

„Excitată , simt un fel de dorinţă în interiorul vaginului meu - care este, apropo, dezamăgitoare, dacă i se dă curs."

„Mă simt goală fără act sexual după stimularea clitoridiană. Vaginul îmi devine mai elastic şi ţipă să fie umplut."

„întâi, îmi stimulez zona clitoridiană, trăgând pielea fină din regiune, spre mine. Vaginul începe să se simtă deschis, dorind să fie umplut sau penetrat, dar strică tot dacă acest lucru se întâmplă, poate pentru că dorinţa este prea generalizată Poate dacă locul respectiv ar putea fi atins - uau! în momentul orgasmului, dorinţa atinge punctul culminant. Dar dacă se produce penetrarea în acest moment, pierd totul."

„Vaginul îmi devine foarte excitat în timpul stimulării clitoridiene şi încep să simt dorinţa de a avea parte de atingere acolo (fie prin penetrarea penisului, fie prin introducerea unui deget şi atingerea cu acesta a zonei respective)."

„Câteodată, în cursul masturbării, simt dorinţa intensă de a-mi introduce ceva în mine - de obicei sunt dezamăgită de efect."

„După cunnilingus, chiar în momentul în care ea atinge orgasmul, îi place să-mi plasez limba în vaginul ei, lucru care pare să tempereze, cumva, dorinţa de a fi pătrunsă."

„Chiar în momentul în care ating orgasmul, se instalează o senzaţie plăcută, uşor dureroasă, în adâncul vaginului."

„Orgasmul clitoridian mă face să-mi doresc penetrarea. Se simte ca şi când vârful vaginului urlă să fie presat."

„Orgasmele vaginale lasă loc unei senzaţii mai profunde de eliberare a tensiunii; orgasmele clitoridiene te lasă într-o stare în care ţi le doreşti pe celelalte!"

„Orgasmul clitoridian mă face să-mi doresc un act sexual."

„îmi place senzaţia de orgasm provocată de stimularea clitoridiană, dar îmi doresc să fie urmată de un act sexual "

„Orgasmul clitoridian este excitant şi un preludiu excelent pentru penetrare, în timp ce orgasmul vaginal conferă o senzaţie de plinătate."

„Da, cele două tipuri de orgasm sunt diferite, dar dificil de explicat. Penetrarea vaginală este ca un fel de furtună urmată de o perioadă de calm, în timp ce orgasmul fără penetrare menţine vie dorinţa de a continua."

„Vaginul meu devine o «gaură care tânjeşte», chiar înainte de instalarea orgasmului. Apoi, orgasmul îmi produce o imensă plăcere atât timp cât nu pun nimic acolo (cel

puţin, o plăcere precisă). Senzaţiile îmi devin difuze dacă introduc ceva acolo - simt o dorinţă mai puţin intensă pentru următorul orgasm, dar şi mai puţină satisfacţie."
„Această senzaţie de mâncărime poate continua după un orgasm obţinut prin stimulare clitoridiană (fără presiune pelviană), pentru că acest orgasm clitoridian (fără penetrare) conduce la o excitaţie şi mai mare."
„Mă simt de parcă aş putea avea orgasm după orgasm la nivel clitoridian, dar sunt satisfăcută după unul sau două orgasme obţinute prin act sexual."
„în timpul actului sexual, par să fie mai multă finalitate şi mai puţină dorinţă de a continua să ai orgasme, în timp ce prin stimularea clitoridiană orgasmele se repetă mult mai uşor."
„Orgasmul obţinut prin penetrare îmi dă de obicei o senzaţie de satisfacţie profundă. Cred că lovirea întregului meu corp, a fundului cu picioarele induce starea de relaxare, pe lângă penetrare. Orgasmul clitoridian e fantastic atât timp cât are loc, dar apoi tot mă simt întru câtva tensionată faţă de situaţia în care are loc penetrarea."

CONCLUZII

Am văzut în această secţiune că în prezenţa penisului orgasmul şi contracţiile se simt mai puţin concret şi că dorinţa de penetrare vaginală este fie inhibată, fie nu se mai simte în cursul actului sexual. în general, penetrarea vaginală sau prezenţa penisului pare să aibă un efect de inhibare, de dispersare a senzaţiei sau chiar de anulare.
Există două căi de a interpreta acest fenomen. Se poate spune fie că:
1. în timpul actului sexual, penisul are o funcţie de stingere a dorinţei: atingerea şi mişcările specifice conduc la micşorarea sensibilităţii, la scăderea intensităţii contracţiilor şi a senzaţiilor, la dispersarea concentrăriii asupra atingerii orgasmului, făcându-l mult mai slab şi mai puţin plăcut.
2. în timpul actului sexual, penisul, prin inhibarea sau scăderea excitaţiei, conferă, în schimb, o dispoziţie plăcută, de confort, pace, armonie, relaxare şi satisfacţie, spre deosebire de orgasmul atins prin alt fel de stimulare, care, în multe cazuri, conduce, o secundă mai târziu, la o nouă stare de excitaţie. Astfel, actul sexual (însoţit sau nu de orgasm) este mult mai răsplătitor decât orgasmul atins în lipsa penetrării vaginale.
Orice aţi prefera, decizia vă aparţine şi este o chestiune care ţine de temperament, fie că definiţi plăcerea ca dorinţă, fie ca împlinire a acesteia. Să fie mai importantă dorinţa (excitaţia) sau împlinirea acesteia?
în final, puteţi opta pentru ambele senzaţii, în momente diferite:
„Nu pot descrie diferenţa, nu e nici mai bine, nici mai rău, doar diferit. Câteodată îmi doresc penetrare, alteori mă simt fericită când mă implic în altfel de activităţi. Depinde şi de starea în care mă aflu."
„Aş spune că e o problemă de echilibru între tipul de orgasm pe care îl ating şi frecvenţa cu care resimt dorinţa. Am descoperit că dacă nu am orgasme intense provocate prin stimulare clitoridiană (directă) destul de des fac sex gândindu-mă

întotdeauna la asta, dorindu-mi-le şi având fantezii în acest sens. Nu sunt niciodată pe deplin satisfăcută. Dacă trece o săptămână fără acel tip de orgasm, adun în mine multă tensiune sexuală şi dorinţa de a-l avea. Atunci când, în cele din urmă, îl ating, mă simt fantastic. Dar dacă nu am parte de penetrări, mi se stârneşte pofta şi în acest sens. E important să menţin echilibrul în această privinţă."

Dacă orgasmul obţinut în cursul penetrării vaginale este neprecizat, „mai mult sau mai puţin doar o eliberare de energie, care face inutilă o nouă penetrare", cum poţi fi sigură că ai atins orgasmul, de fapt? în anumite cazuri, nu este clar nici pentru femeie dacă a atins orgasmul sau doar un anumit nivel de excitaţie:

„Atunci când stau deasupra, gura îmi ajunge în dreptul urechii sale drepte şi-i şoptesc tot ce se petrece într-o mare diversitate de moduri, explicit. Atunci când ating propriu-zis orgasmul, corpul nu mi se mai mişcă şi încep să gem. Apoi, îi sărut faţa peste tot. Toate acestea variază, desigur. Câteodată, mi se pare că o să ating orgasmul, apoi nu o mai pot face; alteori mă simt la fel de bine ca şi când aş fi avut orgasm. Ne întrebăm unul pe celălalt, după aceea, dacă nu suntem siguri de ceva şi ne povestim în ce fel a fost diferit de această dată, faţă de alte ocazii."

„Acum, cu puţină experienţă, pot distinge între orgasm şi o stare de bine. Dar au fost multe dăţi, în cursul actului sexual, când nu am ştiut prea clar. Ceea ce vreau să spun e că o partidă bună de sex neînsoţită de orgasm e la fel de plăcută ca majoritatea orgasmelor care se petrec în cursul actului sexual."

„E un tremur profund în vaginul meu atunci când am parte de orgasm, dar nu am fost niciodată pe deplin sigură dacă era vorba de orgasmul meu sau de spasmele iubitului."

„Orgasmul atins prin masturbare mi se pare foarte intens. Stagiile excitaţiei mele mi se par foarte distincte şi nu pot spune că pierd prea mult timp pentru a-l obţine. Dar au fost numeroase şi atât de excitată, încât am simţit ceva ca o creştere, urmată de o stare bună de satisfacţie după aceea. Mă întrebam mai apoi: «Oare am avut orgasm sau nu»? Şi sincer să vă spun, nu ştiam răspunsul la această întrebare, pentru că nu am simţit încărcătura explozivă şi apoi detensionarea şi instalarea stării de relaxare de după. Cred că orgasmele variază în intensitate, aşa că mă gândesc uneori că poate am atins unul mai mic, de această dată. Dar mă frustrează să nu ştiu sigur ce s-a întâmplat "

Poate că uneori nu au fost orgasme obişnuite; alteori a fost vorba, într-adevăr, de unul, dar senzaţiile au fost stinse şi micşorate de prezenţa penisului. Multe femei se gândesc că ating orgasmul în cursul penetrării, dar este posibil să nu se întâmple astfel. în orice caz, un orgasm, cu sau fără act sexual, chiar dacă este perceput diferit, e, la bază, acelaşi: fenomenul este indus de stimularea clitoridiană în orice formă şi urmăreşte acelaşi model fiziologic. De aceea, din acest moment, în carte, nu se vor mai folosi termenii de „orgasm clitoridian" şi cel de „orgasm vaginal", pentru că el implică atâtea confuzii şi sensuri depăşite. în loc de

această distincţie, ne vom referi la orgasm doar cu termenul de „orgasm" la care se vor adăuga alte fraze descriptive care ar putea fi considerate necesare.

ORGASMUL EMOŢIONAL

Unele femei, care au menţionat că au parte de un orgasm diferit în timpul stimulării clitoridiene sau al masturbării şi în cursul actului sexual, au susţinut că au atins un orgasm real ca urmare a stimulării clitorisului şi altceva în decursul actului sexual - fenomen numit adesea „orgasm vaginal". Prin asta nu au vrut să spună că au simţit contracţii vaginale sau senzaţii clitoridiene şi vaginale intense, ci că au atins un soi de vârf emoţional (resimţit uneori ca un soi de senzaţie de deschidere extremă, atât în vagin, cât şi la nivelul gâtului) însoţit de sentimente intense de apropiere, căldură sau exaltare. Să numim acest fenomen „orgasm emoţional".

„stimularea clitoridiană îmi dă posibilitatea de a atinge un orgasm satisfăcător. în timpul actului sexual, nu simt nici una dintre senzaţiile trupeşti cunoscute, dar am parte de o stare grozavă de calm şi de un sentiment de iubire care mă face să plâng, ca şi când aş atinge un orgasm mai degrabă emoţional decât fizic."

„îmi pasă de toate când sunt cu un bărbat, penetrarea conduce la un soi de climax emoţional, însoţit de aspecte fizice, dar nu de orgasm. Tremur, câteodată cu trupul, alteori la nivel psihic. Am o senzaţie de «comunicare directă» cu altă persoană, fără să mă mai gândesc la apărări, exprimată prin atingerile şi vibraţiile stării de a fi împreună, pentru că din doi devenim unul. Dacă totul se petrece foarte bine, simt o dorinţă intensă de a-i aspira şi suge penisul în mine, tot mai adânc, în vaginul meu."

„E dificil să nu folosesc clişee pe care le-am auzit sau citit, pentru că unele dintre ele exprimă foarte limpede ce vreau să spun. Am o senzaţie de plinătate, de căldură în vagin, labii şi locurile învecinate din zona pubiană, care se răspândeşte în tot corpul. La care se adaugă o senzaţie de fericire grozavă în pieptul meu. Dacă bărbatul reprezintă o parte importantă a vieţii mele, simt că îmi doresc clar ca penisul său să urce până la gâtul meu, pe corp, mângâindu-mă, apoi să se implânte în mine. Mi se pare că el nu este niciodată suficient de aproape sau de adânc băgat în mine."

„Mi se pare o prostie să explic ce înseamnă pentru mine un orgasm, pentru că pare atât de sentimental. îmi iubesc logodnicul atât de mult, încât simt uneori cum inima stă să-mi explodeze de atâta afecţiune. Câteodată acest lucru se întâmplă şi rezultatul este o senzaţie de mare mulţumire. Ei, bine, atunci când am un orgasm, simt cum tot corpul este consumat de acest val de iubire, pe care nu-l poate ţine în el, după care mă aflu sub imperiul unei stări de deplină pace interioară. Obişnuiesc să râd de fericire, în L ^mine şi faţă de bărbatul meu."

„La început, toate senzaţiile par concentrate în zona genitală, după care se răspândesc în tot corpul în valuri grele de emoţii şi sensibilitate sporită. Câteodată îmi vine să cânt,

ca şi când respectivele senzaţii s-ar fi localizat în corzile mele vocale şi le-ar fi făcut să vibreze într-o cheie care se cere încă descoperită."
„Penetrarea duce la un sentiment intens şi grozav, dificil de descris - corpul meu se electrizează peste tot, iar eu resimt dorinţa de contopire fizică şi spirituală cu o altă persoană. Câteodată, mă rog la Dumnezeu să fiu una cu El şi resimt o bucurie extatică."
„Pentru mine, acest orgasm înseamnă o scufundare metafizică într-o altă lume, religioasă, e ca şi când aş începe să urc pe panta unui munte. Se petrece mai ales în mintea mea, care este inundată de senzaţii şi mă trimite într-o apropiere emoţională totală de persoana cu care sunt."
„Orgasmul este o senzaţie copleşitoare de lumină, care vine din capul său şi îmi pătrunde în minte. încep să răspândesc, la rândul meu, lumină, pentru a mă armoniza cu el. Viziunile mi se dizolvă în strălucire, în spatele ochilor, care devine orbitoare; corpul mi se dizolvă în lumină pură. Nu mai văd nimic altceva decât lumină, nu mai aud, nu mai simt nimic care să poată fi numit -dar fiecare celulă din sânge dansează şi ultimul por al corpului radiază -, cred că până şi păianjenii din cele mai ascunse unghere, până şi furnicile din podea se simt pline de bucurie atunci când dă peste ei acest potop de iubire."
Orgasmul emoţional este o senzaţie de iubire şi comuniune cu o altă fiinţă umană, care atinge un vârf, un apogeu al intensităţii senzaţiilor, resimţit fizic, la nivelul pieptului, ca un fel de gheară, de arsură în gâtlej sau ca o senzaţie generală de deschidere, o dorinţă de penetrare din ce în ce mai profundă, o senzaţie de contopire cu persoana iubită, până devin una cu aceasta. Poate *fi* descris ca o revărsare completă de emoţii, pe care o femeie a numit-o ^un sentiment punctual de iubire", sau ca un orgasm al
inimii.
Câteodată, orgasmul emoţional a fost simţit ca o dorinţă de a concepe, de a fi impregnată, de a reţine cât mai mult persoana iubită în interiorul corpului, de a se contopi până devin un singur trup, în carne şi oase:
„Cât timp am fost măritată, mă gândeam obsesiv, şi asta nu era doar o fantezie, că îmi doresc ca iubitul meu să fie implantat în mine Dacă sunt foarte îndrăgostită de un partener, în momentul orgasmului, îmi doresc atât de mult să am un copil de la el, că nu Îmi mai trebuie nimic altceva.
La nivel fiziologic, se pot face nişte analogii remarcabile între senzaţiile caracteristice naşterii unui copil şi orgasmul sexual normal, aşa cum a arătat doctor Niles Newton într-un articol apărut în revista *Psychology Today (Psihologia astăzi).* Câteva femei au spus că dorinţa de a purta copii în pântece poate fi comparată cu un altfel de orgasm:
„Ceea ce consider a fi fost cel mai mare orgasm al vieţii mele este naşterea primei

fiice: am văzut-o ieşind din mine, într-o oglindă de deasupra mea. Niciodată, niciodată înainte de asta nu am mai simţit ceva asemănător."
Doctor Singer de la MIT au descris într-o lucrare despre orgasm componentele fizice ale emoţiilor resimţite în timpul orgasmului emoţional, mai ales la nivelul gâtului. Ei au citat din lucrarea lui Doris Lessing *Golden Notebooks (Notiţe de aur)* pentru a-şi susţine punctul de vedere:

[...] răspunsul e un fel de spasm laringean în gât, însoţit de o tensionare a diafragmei. Aerul este inhalat cumulativ, fiecare nouă respiraţie adăugându-se aerului acumulat anterior în plămâni Atunci când diafragma este suficient de tensionată, aerul este menţinut involuntar în plămâni şi muşchii cricofalingiali se contractă, împingând laringele în jos şi în spate. Senzaţia e de „plutire în extaz". În final, muşchii cricofaringiali se destind, rămânând într-o poziţie de relaxare, iar aerul reţinut este, în acelaşi timp, expirat. Bruscheţea cu care se produc toate acestea duce la senzaţia de explozie fără de care termenul „orgasm" nu s-ar putea descrie... Pentru mine, uşurarea după tensionarea sexuală, pe care acest orgasm cricofaringial o aduce cu sine este ana-loagă cu relaxarea din tensiunea nervoasă reţinută, pe care o poate induce o criză isterică. Ambele implică acţionarea muşchilor cricofaringiali."^^
Cei doi Singer menţionează, de asemenea, că această reacţie fizică de la nivelul gâtului, ca şi tensiunea din diafragmă sunt caracteristice unei varietăţi de emoţii, incluzând durerea, surpriza, teama şi bucuria. De exemplu, plânsul poate fi considerat tot un fel de uşurare anatomică. De fapt, multe femei menţionează plânsul de după partidele de sex care nu s-au terminat cu un orgasm, pentru a elibera senzaţia de frustrare: „Au fost situaţii când obişnuiam să mă simt îngrozitor de nesatisfăcută după ce făcusem sex şi nu atinsesem orgasmul şi, dacă eram suficient de aproape, începeam să plâng imediat după ce partenerul meu avusese orgasm, ca o formă alternativă de uşurare."
Atâta vreme cât femeile nu sunt presate să se folosească de orgasmul emoţional ca de un substitut pentru cel real (aşa cum au mai fost şi sunt descrise în continuare), nu există nici un motiv pentru care să nu se bucure de forme alternative de de-tensionare. Cu toate acestea, recurgerea la o astfel de variantă de relaxare nu trebuie să fie folosită pentru a umbri faptul că femeile au avut, s-au bucurat şi au nevoie de orgasme fizice, „clitoridiene" regulate:
„Fără *bona fide,* adică fără orgasmul clitoridian, sexul nu ar avea nimic grandios în sine. Atunci când ating orgasmul, toate tensiunile, emoţiile şi sentimentele implicate în sex ies la iveală în timpul acestei eliberări. Mă simt copleşită de uşurare, dar şi de remuşcări. Totul pare să se dezvăluie într-un amestec straniu care mă reîmprospătează şi mă pune în armonie cu lumea,"

Orgasmul este o explozie care îmi limpezeşte mintea, o forţă adunată din tot trupul meu, care mă revitalizează şi mă inspiră -ca nişte valuri de foc, ca şi când aş deveni una cu ritmurile care susţin universul, ca şi când aş primi un mesaj personal care îmi spune numai mie că viaţa este bună şi frumoasă..."

FEMEILE CARE NU ATING NICIODATĂ ORGASMUL

Femeile care nu au experimentat niciodată orgasmul se simt extrem de deprimate sau înşelate, de vreme ce societatea glorifică într-atât orgasmul, şi, pe bună dreptate, putem spune că e o mare plăcere ratată în acest caz. Scopul acestei secţiuni este să urmărim ce au de spus aceste femei şi să încercăm să le sugerăm ce să încerce, pentru a depăşi situaţia: Aproape fiecare femeie care nu a avut parte de orgasm şi-ar dori să aibă unul.

„Simt că sunt mai puţin dezirabilă pentru că nu am deloc sau am orgasm foarte rar. Mă întreb adesea dacă atingerea unei asemenea senzaţii e, în parte, un răspuns psihic individual. Deşi nu cred că diferenţele din această zonă sunt strict de ordin psihic. Mi-aş dori ca mediul cultural să nu mai pună atât de mult accentul pe orgasm şi pe iubiţii ca nişte «tigri». Ar fi mult mai simplu, atunci, pentru oameni ca mine, să se accepte pe ei înşişi, aşa cum sunt."

„Jumătate din viaţa mea sexuală a fost o continuă căutare a orgasmului. Mi-au trebuit şapte am ca să ating primul meu orgasm şi simt cum mă scufund într-un soi de tipar negativ al eşecului în această privinţă; aproape că nu ating niciodată orgasmul."

„Nu am atins şi nu voi putea atinge niciodată orgasmul. Sunt frigidă."

„Mi-ar plăcea să-l fac fericit pe iubitul meu. Nu-mi doresc într-adevăr un orgasm, până când el nu renunţă. Orgasmul este un mare mit pentru mine. Ce este un orgasm?"

„Am citit despre orgasm şi aud de el mereu. Cum credeţi că v-aţi simţi să nu puteţi percepe culorile şi să citiţi încontinuu despre curcubee şi fluturi?"

„Chestionarul este în regulă, doar că este orientat exclusiv pe femeile care ating orgasmul şi pe mine m-a deprimat teribil, încă de când am început să-l parcurg. Mă simt înşelată şi invidioasă pe femeile cărora li se adresează acesta!"

„Simt nevoia de a discuta cu alte femei despre sex, dar mi se pare imposibil. Mă simt ruşinată de incapacitatea mea de a atinge orgasmul şi mă întreb dacă şi prietenele mele se confruntă cu aceeaşi problemă. Cea mai bună prietenă a mea are parte de orgasme intense şi îmi vine să plâng atunci când povesteşte despre asta şi eu nu-i pot mărturisi secretul meu. Mă simt bine cu partenerul meu, care este psihiatru şi ginecolog, dar neplăcut faţă de alte femei, probabil pentru că îmi spun că mai sunt multe care au asemenea probleme şi că bărbaţii cu experienţă sunt conştienţi de faptul că o femeie poate fi şi aşa o bună parteneră de sex, care se poate bucura de intimitate şi fără să atingă orgasmul. Cred totuşi că o femeie ca prietena mea ar considera situaţia o adevărată tortură, că o femeie ar trebui să fie foarte nefericită, tensionată şi

tulburată în legătură cu acest lucru, care ar putea distruge o relaţie sau o căsnicie. Nu mă pot expune atâtor judecăţi de asemenea factură şi nu aş putea suporta mila."
„Doamne, simt că o mare parte din mine este, pur şi simplu, închisă, stinsă, inaccesibilă. Cred că sunt câteva lucruri care blochează fenomenul, toate având legătură cu mintea mea. Unul dintre ele este o istorie familială urâtă (tatăl vitreg m-a violat), iar celălalt este nevoia puternică de a menţine controlul în ceea ce priveşte gândurile mele şi nu pot să mă sustrag acestei nevoi nici măcar atunci când fac sex."
„Nu am avut niciodată orgasm, deşi mi-am început viaţa sexuală de trei ani. îmi puteţi spune cum se poate întâmpla aşa ceva? Am aşteptat toată adolescenţa (am douăzeci şi patru de am acum), m-am oprit de la atingerea orgasmului, pentru că mi-am dorit să aştept şi să am parte de ceva special şi perfect alături de o altă fiinţă umană. Nu prea a mers treaba în această privinţă."
„Orgasmele par să se strecoare pe lângă mine, indiferent cât de mult m-aş strădui şi numai Dumnezeu ştie cât am încercat să le ating. Am tot săpat sperând să le obţin, dar jur în faţa Lui că până mor o să reuşesc să am orgasm măcar o dată, chiar dacă o să am optzeci şi cinci de ani atunci!"
„Dacă pe alţii îi bucură, le doresc şi eu. De asemenea, şi soţul meu are probleme de erecţie, aşa că nu-mi pun prea mari speranţe că el ar putea să mă ajute să simt aşa ceva. Nici nu mă mai excit cum obişnuiam să o fac."
„E ca şi când ai fi singurul deţinător al unei prăjitun speciale: simţi că ratezi ceva, dar nu eşti sigur ce anume ar putea fi acel lucru."
„Faptul că nu am orgasm era o problemă pentru mine. Simţeam o lipsă, mi se părea că ceva e incomplet, tânjeam după ceva, simţeam că sunt o dezamăgire pentru soţul meu şi resimţeam o profundă frustrare."
„Nu mă mai bucur deloc de sex, pentru că sunt obsedată de faptul că îmi doresc un orgasm şi că nu-l pot avea, deşi am încercat de un milion de ori deja."
„Atât timp cât nu sunt sigură că pot atinge orgasmul, acest fenomen a devenit important pentru mine. Mă ruşinez de faptul că nu se prea întrevede speranţa de a avea vreunul. îmi place să fac sex cu bărbatul meu, dar mi-aş dori să ating orgasmul."
„Iubita mea, care este femeie, a primit, la rândul ei, chestionarul, şi când am întrebat-o dacă are de gând să-l completeze, mi-a spus că a parcurs partea întâi, apoi a renunţat; s-a simţit ciudat, pentru că a devenit obsedată de orgasm, nefiind sigură dacă a avut vreodată unul. (Eu cred că are parte de orgasm, cu siguranţă atinge un vârf, apoi o stare de detensionare, dar fără convulsii.) Oricum, mi-a spus că nu o să trimită nici ce a completat până acum şi nici nu am reuşit să o conving să facă acest lucru, deşi i-am sugerat că şi alte femei sunt confuze în ceea ce priveşte existenţa orgasmului. Mi-a spus că simte nevoia de a se proteja în această privinţă de chestionar."

„Trăiesc în prietenie şi armonie cu soţul meu, care are şaizeci de ani. Sunt şi am fost mereu anesteziată din punct de vedere sexual şi cred că aşa voi rămâne. Mă bucur de sex psihologic (de senzaţia de apropiere, de intimitate, de faptul că mă simt feminină, de faptul că satisfac dorinţele unui bărbat etc), dar nu am cum să ştiu cum ar fi sexul încununat de un orgasm, pentru a putea face o comparaţie. Mă simt unică, izolată din punct de vedere sexual şi scârbită."

„Câteodată mă simt inadecvată din punct de vedere psihologic, pentru că îmi dau seama că femeile moderne, eliberate de inhibiţii, au parte de orgasm tot timpul aproape, pe când eu nu par să resimt dorinţa de a atinge orgasmul. Probabil că am un impuls sexual scăzut. Oricum, mă deranjează presiunea exercitată asupra mea şi a altor femei de a atinge orgasmul. Ori de câte ori citesc un studiu din care aflu că Masters şi Johnson sau alţi cercetători ca ei au descoperit că x la sută din femei au întotdeauna orgasm, mă simt inadecvată din punct de vedere psihologic. Dar, cu excepţia momentelor în care citesc despre aşteptările privind performanţele sexuale ale femeilor, mă simt destul de satisfăcută de viaţa mea sexuală."

Doar două femei au părut să nu fie deranjate de faptul că nu au orgasm:

„Nu mă simt interesată de cercetarea problemei; oricum nu are prea mare importanţă."

„Trebuie să iau în consideraţie (cel puţin aşa mi se pare în acest moment) faptul că poate nu sunt în stare să ating orgasmul şi că acest lucru nu este vina nimănui, cu atât mai puţin a soţului meu."

O femeie care nu a avut niciodată orgasm ne oferă o descriere a senzaţiilor sale în timpul unei partide de sex cu soţul său:

„La început, în tinnpul preludiului, mi se pare plăcut, de obicei ~ deşi uneori nu am nici o senzaţie - cu excepţia stimulării prin frecare, pe care o urăsc. Mă simt cotropită, învinsă. De câteva ori, când m-am simţit mai excitată, am avut o senzaţie de urinare. Parcă pluteam în ceva umed. Apoi, mai târziu, pare că se întâmplă anumite lucruri cu corpul meu, deşi eu nu particip întotdeauna la asta, uneori simt ceva ca un fel de durere. De obicei nu simt nimic sau, dimpotrivă, simt dureri destul de severe. Dar este o senzaţie plăcută să fiu ţinută în braţe şi să-mi îmbrăţişez soţul."

O altă categorie de femei nu sunt sigure dacă au atins sau nu orgasmul.

„Pentru o lungă perioadă de timp nu am fost sigură dacă am sau nu orgasm din cauza miturilor care circulau în jurul lui, precum şi a faptului că nu aveam posibilitatea de a mă compara cu alte femei."

„Să vă spun sincer, nu pot fi sigură. Am citit atâtea descrieri şi am auzit atâtea concepţii despre ce ar putea fi un orgasm şi cum ar trebui să se simtă. Obişnuiam să fiu extrem de anxioasă pentru că nu credeam că sunt în stare să ating vreodată orgasmul. Mă aşteptam să se petreacă ceva extrem de încântător şi de dinamic -ştiţi la ce mă refer, lumini strălucitoare, fulgere psihedelice -, dar nimic din toate astea nu s-a

întâmplat. Am citit, de asemenea, cred că în cartea doctorului Reuben, că ţi se arcuieşte spatele şi că ai spasme incontrolabile în zona vaginului. Nu mi s-a întâmplat niciodată aşa ceva, deşi uneori simulez orgasmul şi aproape îmi vine să cred că s-a întâmplat în realitate. Acum îmi spun că ce o să fie o să fie. îmi place, de obicei, dar nu ştiu dacă e vorba de un orgasm. Ştiu întotdeauna ce fac şi îmi controlez constant stările şi sentimentele."

„Mă umezesc, apoi încep să mă usuc. Nu ştiu ce poate fi un orgasm şi, ocazional, mă simt uşor nefericită sau înşelată după ce fac sex. Dacă are loc fenomenul de umezire/uscare, mă simt extrem de obosită, relaxată şi încântată. Să fie acesta un orgasm?"

„în cadrul chestionarului, fiecare întrebare referitoare la orgasm m-a pus în încurcătură. Nu prea sunt sigură ce este acest fenomen, dar dacă se referă la senzaţia extrem de plăcută că eşti iubită (chiar dacă mintea îţi spune că nu e vorba decât de o aventură de-o noapte), atunci cred că ştiu despre ce este vorba. Dar nu ţin minte să fi avut vreodată senzaţii copleşitoare de tremur sau vibraţii etc. întotdeauna mă lubrifiez din belşug... fie şi doar când stau de vorbă cu un tip senzual. Să însemne asta că am orgasm cu hainele pe mine şi în absenţa oricărui contact fizic? Ei, bine, atunci este foarte plăcut."

„Am avut o mulţime de experienţe sexuale, însă pot spune că nu sunt sigură dacă am avut orgasm sau nu. Dacă am avut, probabil că nu a fost cine ştie ce, pentru că nu ţin minte nici un fel de detaliu în această privinţă."

„Nu ştiu, dar am auzit că dacă nu eşti sigură înseamnă că nu ai atins niciodată orgasmul."

Cel mai bun mod de a afla ceva despre orgasm este să te masturbezi.

Una dintre metodele care le ajută pe femei să înveţe să aibă orgasm este recursul la masturbare. Procentul de femei din acest studiu care nu au atins niciodată orgasmul era de cinci ori mai mare printre cele care nu s-au masturbat niciodată decât printre celelalte. 11,6% dintre femeile care au participat la acest studiu nu au avut niciodată orgasm* şi majoritatea acestora nici nu s-au masturbat.

Desigur, aceasta nu poate să conducă decât la concluzia că dacă s-ar fi simţit destul de libere să se atingă şi să-şi exploreze corpul, ar fi putut consimţi şi să se masturbeze, toate conducând astfel spre atingerea orgasmului. Dacă o femeie nu s-a masturbat niciodată, pentru că s-a simţit dezgustată de tot ce implică acest lucru, şi dacă încă refuză să o facă din aceleaşi motive, „tratamentul" potrivit ar trebui să se centreze pe depăşirea senzaţiilor de dezgust.

• S-a estimat că aproximativ 10% din populaţia feminină a Statelor Unite nu ating orgasmul Conform lui Masters şi Johnson, 94,5% dintre femeile din studiul lor care nu s-au masturbat niciodată nu au avut parte de orgasm în nici un fel.

Există şi femei care nu au atins niciodată orgasmul, deşi s-au masturbat şi nu au avut parte de el nici prin autostimulare.

„îmi place să mă masturbez cât timp mă stimulez, după care mă simt prost din acest motiv. Nu pot trece de ceea ce mi-au spus părinţii despre masturbare; că este un lucru rău. Obişnuiam să fac asta o dată sau de două ori pe lună, dar am mai făcut-o doar o singură dată de când m-am măritat. Am fost cât pe ce să am un orgasm în timp ce mă masturbam, dar nu s-a întâmplat. E mult mai intens în solitudine pentru că m-aş simţi mult prea ruşinată să o fac de faţă cu oricine altcineva, inclusiv cu soţul meu. L-am văzut pe soţul meu masturbându-se, dar el nu ştie asta."

„Atunci când sunt dezbrăcată, îmi place doar să-mi simt corpul. În rarele momente când mă excit atât de mult doar simţindu-mi corpul, ajung să mă masturbez. Atunci când mă masturbez, continui să-mi simt corpul în general, dar mă concentrez asupra sânilor, îl simt, îi lovesc unul de altul, îi masez etc. Atunci când mă excit mai tare, mă concentrez asupra sfârcurilor, îndoindu-le şi masându-le cu buricele degetelor. Continui să-mi simt, în general, corpul, dar nu mă mai concentrez asupra vreunei alte părţi a acestuia, aşa cum o fac cu sânii. Desigur, această stimulare nu duce la nici un orgasm, pentru că nici nu am avut şi nici nu mă aştept să am aşa ceva."

„Mă masturbez frecvent (o dată la două nopţi sau mai des), dar nu mă bucur de acest lucru decât într-o foarte mică măsură, pentru că rareori am parte de orgasm aşa (deşi lucrez la asta). Găsesc că este un act prea singuratic şi că, oricât de mult aş fantaza, îmi lipseşte atingerea unui iubit."

„Am încercat în fel şi chip, dar de obicei încep să fantazez, folosindu-mă de imaginea celui mai bun iubit pe care l-am avut vreodată. îmi imaginez că mâinile mele sunt ale lui şi-mi mângâi trupul aşa cum ar fi făcut-o el, ajungând cu ele şi mângâind peste tot, masându-mi şi clătinându-mi uşor sânii. Folosesc tot felul de mişcări de stimulare a vaginului: de tapotare, circulare, de presare şi relaxare, în sus şi în jos, în timp ce îmi păstrez cealaltă mână liberă doar pentru sâni. Mi se pare că ţesuturile din interior sunt **foarte sensibile. De obicei, îmi ţin picioarele desfăcute şi şoldurile mi se mişcă ritmic. M-am gândit să folosesc un vibrator ca să mă ajute să ating orgasme mai intense."**

‚Nu m-am simţit niciodată prea confortabil cu ideea că mâna îmi stimulează zona vaginală. Cum spuneam, nu am descoperit încă unde ar putea fi clitorisul şi nici partenerul meu nu a avut mai mult noroc. îmi place să simt apa fierbinte de la duş curgându-mi pe pubis şi rect."

„M-am gândit la acest lucru mai târziu ca la altele, în viaţă. Dar cred că am un blocaj în această privinţă, pentru că atunci când încep să mă gândesc cu plăcere la iniţierea sa şi devin conştientă de iminenţa orgasmului, mă opresc întotdeauna. M-am gândit să-mi iau un vibrator ca să văd dacă mă descurc mai bine aşa."

„Nu m-am masturbat niciodată pentru a avea parte de plăcere sexuală Când şi când, mi-am masat Şi mi-am mângâiat sânii, întrebându-mă ce ar gândi bărbaţii despre aşa ceva, dar asta e tot ce am întreprins în materie de masturbare."
„Câteodată îmi stimulez sânii, coapsele, dar nu-mi introduc niciodată degetele sau alte obiecte în vagin. Atunci când îmi ating sânii, le simt căldura şi trăiesc un sentiment confortabil din punct de vedere psihologic făcând asta. Dar, de obicei, nu urmăresc să ating orgasmul. De fapt, nu am făcut niciodată asta. îmi strâng şi îmi frec pulpele una de alta şi asta mă face să mă simt bine, dar nu am atins niciodată orgasmul. Cred că aş putea, dacă mi-aş dori acest lucru."
„O fac rar şi doar pentru a mă asigura că toate îmi funcţionează bine - dar nu e aşa. Nu se întâmplă niciodată nimic: aş putea continua ore întregi, nefăcând altceva decât să obosesc. Nu discut cu nimeni pe această temă: când soţul meu mă întreabă dacă mă masturbez, nu-i dau niciodată un răspuns concret."
„Sunt sigură că m-am masturbat, dar nu mai ştiu în ce constă acest lucru. îmi provoacă o mare plăcere, atunci când sunt singură, să mă îmbrac cu eşarfe, pe care să le drapez peste sâni şi peste alte părţi ale corpului şi să-mi fac poze cu mine goală. De asemenea, îmi place să-mi stimulez sânii stând în picioare, în faţa oglinzii."
„îmi ridic picioarele, mi le depărtez şi-mi frec clitorisul cu un deget sau un alt obiect. Uneori, îmi introduc degetele în vagin, mai degrabă cu presiune, în forţă, ca un bărbat care şi-ar introduce penisul, dar nu am niciodată parte de orgasm."
„De obicei, după actul sexual, îmi masez zona dintre picioare, de la clitoris la rect, cu mişcări circulare, ţinându-mi picioarele desfăcute. Adesea pot percepe un soi de tremur, dar nu am orgasm, oricât m-aş strădui."
„Mă masturbez de două-trei ori pe zi, folosindu-mi degetele; uneori, îmi presez degetul mijlociu de şaua clitorisului, apăsând şi eliberând de presiune, într-un ritm foarte rapid. Efectul e asemănător celui produs de un vibrator. îmi ţin picioarele strâns lipite. Câteodată, cu cealaltă mână mă joc cu labiile mici sau îmi introduc un deget în anus, uneori violent, dar inhibiţiile mă copleşesc de obicei chiar înainte de a atinge acel punct sensibil, aşa că nu am niciodată orgasm."
„Mă masturbez cu degetele sau cu organul genital al bărbatului meu. întâi, am o senzaţie de căldură, apoi încep să respir mai repede şi simt ceva ca un fel de răspuns fizic în zona genitală. După care totul dispare, până la lipsa completă a senzaţiilor. Folosesc mişcări circulare sau de sus în jos, mă mişc foarte puţin şi e mai bine cu picioarele uşor depărtate."
„îmi place să mă masturbez, dar mă simt ridicol! De aceea o fac foarte rar. De asemenea, şi pentru că nu ating niciodată orgasmul, deşi uneori mă excit când sunt

singură şi o fac oricum. Nu am încercat niciodată să folosesc un vibrator. Dar poate că aş face-o, dacă aş avea mai mult timp pentru mine."

Unde ar trebui să vă stimulaţi?

O carte scrisă în 1974 de doctor Helena Wright este valabilă şi acum în ceea ce priveşte familiarizarea cu propria anatomie:

îngrijiţi-vă să aveţi o sursă bună de lumină, luaţi o oglindă şi identificaţi toate părţile descrise. Pentru a descoperi clitorisul, coapsele trebuie să fie suficient de depărtate, pentru a permite o explorare vizuală bună. Cu două degete depărtate, ţineţi labiile mari şi aşa veţi vedea imediat capătul acoperit cu o membrană bine lubrifiată al celor două labii. Capătul poate fi tras uşor înapoi cu vârfurile degetelor şi înăuntru veţi vedea un corp mic, rotund, moale la pipăit (câteodată este foarte mic, abia vizibil), care luminează. Acesta este clitorisul. Rădăcinile sale urcă pe sub muntele lui Venus şi sub joncţiunea labiilor exterioare şi se poate mări până la aproximativ trei centimetri. Cele două labii interioare pornesc pe linia mediană, unite, chiar de sub clitoris, şi se extind în jos şi lateral, de fiecare parte a micului spaţiu liber, moale, din centru. Se termină dispărând cam la jumătatea intrării în formă circulară, care este orificiul vaginal.

Atunci când toate părţile exterioare ale „echipamentului sexual" au fost cu grijă şi meticulos identificate, devine necesar să dovedim, la prima vedere, valoarea de adevăr a afirmaţiei că acest mic clitoris dă dovadă de un tip aparte de sensibilitate. E mai bine să faceţi acest lucru cu altceva decât cu propriile degete, pentru că şi buricele degetelor sunt, la rândul lor, sensibile la atingere şi dacă sunt folosite, poate exista o confuzie între ceea ce simte degetul sensibil şi partea care trebuie stimulată. Orice obiect mic, moale, poate face asta, cum ar fi un creion neascuţit sau mânerul unei periuţe de dinţi. Procedura constă în compararea răspunsurilor la atingere uşoară.

Cu o mână, separaţi labiile exterioare, fără a le atinge pe cele interioare, iar cu cealaltă, care ţine acel obiect uşor, atingeţi întâi una din labiile interioare, apoi pe cealaltă, apoi clitorisul, pe sau pe sub capătul său. Dacă mişcările mâinii pot fi urmărite în oglindă, e uşor să faceţi contactul corect cu părţile indicate, dar în lipsa oglinzii şi a unei lumini bune nu e la fel de bine, pentru că o femeie fără experienţă nu poate să simtă care este poziţia corectă, dacă încearcă să folosească un deget, fără a vedea.

„Efectul pe care îl veţi observa este următorul: în momentul în ■ care este atins clitorisul, veţi experimenta o anumită senzaţie, diferită, în esenţă, de atingerea labiilor sau a oricărei alte porţiuni din zona genitală. Această diferenţă trebuie experimentată; ea nu poate fi descrisă în cuvinte.

Poate că este important să menţionăm aici ce înţeleg, de fapt, majoritatea femeilor prin stimularea clitorisului. De obicei, aceasta nu se referă la stimularea sa directă. Citatul anterior a fost menţionat cu scopul de a vă familiariza cu propria anatomie. în majoritatea cazurilor, femeile îşi ating aria clitoridiană, până când descoperă un punct care se simte „bine" -şi, de fapt, senzaţia plăcută este stimulată prin mişcarea mâinii, a degetelor sau a altor obiecte şi este simţită sub piele. Unele femei o descriu astfel: „E o chestiune de explorare a propriului corp; atingi uşor un punct care zvâcneşte şi continui să vezi ce se întâmplă."

„La început, mă joc cu toată zona clitoridiană, căutând un loc bun, apoi îl stimulez direct."

„Nu simt excitaţia exact în locul pe care-l ating, ci mai profund, undeva dedesubt." „Undeva înăuntru sau în spatele clitorisului, zona pare «să ia foc». La un centimetru în spatele clitorisului." „Vine direct din dedesubtul clitorisului." „Dacă ritmul şi presiunea sunt bune, locul senzitiv va ieşi la lumină."

„Este ca atunci când cineva te mângâie pe spate, ştii locul pe care vrei să-l atingă în următorul moment şi îţi mişti muşchii, îţi aşezi spatele în poziţia în care poţi simţi cel mai bine frecarea şi îţi tensionezi corpul pentru a simţi mai bine - pentru a concentra senzaţia. Asta e ceea ce fac cu picioarele."

Cu alte cuvinte, pe măsură ce stimularea generală continuă, de obicei un loc începe să iasă în evidenţă ca punctul central al senzaţiei, o senzaţie ca o arsură, care se aprinde şi se stinge pe măsură ce locul este atins, apoi contactul total cu acel loc tinde să devină mai lung. Mişcările se ajustează pentru a face ca senzaţia să continue şi să crească până la orgasm.

Unele femei au învăţat cum să aibă orgasm uneori după câţiva ani în care nu au fost capabile de acest lucru/

„Rareori am avut orgasm în timpul primilor trei ani după ce am început să fac sex în mod regulat. Am învăţat gradat cum să mă bucur de relaţiile sexuale şi acum chiar am orgasm de fiecare dată. Ultima mea frază implică faptul că altădată nu mă bucuram de sex, ceea ce nu este adevărat. întotdeauna mi-a plăcut sexul, întotdeauna eram foarte excitată. Dar pur şi simplu nu ştiam destule despre sex sau despre mine pentru a şti cum să ajung la climax. Este important să am orgasm, dar nu cred că este necesar să orgasmez de fiecare dată pentru a avea parte de o partidă bună de sex, dar dacă nu ajung la climax de cele mai multe ori cred că ar fi foarte frustrant. Am orgasme prin diferite metode, încă nu am avut orgasm prin actul sexual cu un bărbat, dar cred că asta se datorează faptului că nu o las mai moale şi nu iniţiez genul de lucruri de care am nevoie ca să ajung la punctul culminant, întotdeauna am fost prea preocupată să fac ce vrea el şi am fost prea conştientă de mine pentru a-mi da drumul destul astfel încât să ajung la climax. în general am orgasm prin masturbare, sex oral şi sex cu mâna."

„Am treizeci şi cinci de am şi nu am avut niciodată orgasm până când am început să mă masturbez şi să îmi produc orgasme!"

„Nu am avut orgasm până la douăzeci şi unu de am, prin masturbare. Nu am avut orgasm cu altă persoană până la treizeci şi trei de am, în ciuda faptului că m-am măritat la optsprezece ani."

„Nu am avut orgasm până acum un an. Masturbarea mi-a arătat calea. Am aflat ce mă stimulează şi apoi mi-am încurajat iubitul astfel încât să mă aducă la orgasm."

• Vârsta femeilor care nu au orgasmat niciodată este cuprinsă între optsprezece şi şaptezeci şi şapte de ani.

„Acum am. Nu am avut multă vreme. A trebuit să-mi cunosc mai bine corpul: practica aduce perfecţiunea."
„Nu am avut am de zile: şase am de căsnicie şi doi înainte. Am avut parteneri fără experienţă, iar primul motiv a fost vina; credeam că sexul este ceva «greşit». Mai târziu a fost o reţinere în a mă masturba, pe care apoi am depăşit-o."
„Din păcate, nu am ştiut să mă masturbez decât după cinci ani de căsnicie; îmi plăcea sexul, dar am aşteptat un orgasm şi nu ştiam cum să-l obţin."
„La început, am citit mult despre femei şi sexualitate, manuale de sex. Am început să mă accept şi să mă apreciez. Apoi mi-am depăşit vechile limite, în toate direcţiile, şi am învăţat şi cum să am orgasm."
„Am început să am orgasm abia acum un an. înainte eram foarte interesată, poate chiar obsedată de asta. Mi-am dat seama că ar trebui să învăţ să mă masturbez pentru a avea orgasm, lucru pe care nu-l făcusem niciodată. Am cumpărat un vibrator şi am avut orgasm prima dată când m-am atins cu el!"
„Credeam că am orgasme, dar nu am ştiut sigur până când partenerul meu mi-a stimulat îndelung clitorisul în diferite feluri şi apoi, deodată, pac! Orgasm! Şi o lume cu totul nouă pentru mine."
„Am avut orgasme de când mi-am descoperit clitorisul, lucru care, din nefericire, s-a întâmplat după şapte am de sex vaginal."
„Timp de patru am am fost frigidă din cauza egoismului şi indiferenţei partenerului meu şi a vinii mele legate de sex."
„Nu am avut niciodată orgasm în timpul căsniciei şi nici după aceea. Cred că ceea ce mi-a vindecat frigiditatea a fost faptul că am devenit independentă şi în alte privinţe, lucru pe care l-am reuşit prin psihoterapie şi o relaţie de dragoste. Orgasmul, pentru mine, face parte din sentimentul de sine."
„Nu am orgasmat, cred, din cauza supracontrolului şi a incapacităţii mele de a mă relaxa. După ce mi-am dat seama că este posibil să am orgasm şi acest lucru este benefic pentru mine şi soţul meu şi că am dreptul şi merit să am orgasm, am început să am orgasm."
„Nu aveam orgasme. Ceea ce a dus la schimbarea situaţiei a fost o încredere în mine care a devenit o trăsătură din ce în ce mai pregnantă în ultimii ani, faptul că am vorbit mult despre sex şi sexul cu soţul meu, experimentarea unor lucruri diferite în pat."
„Mai mulţi ani nu am avut orgasm. Uneori voiam să am, dar nu eram sigură care ar fi diferenţa faţă de sexul pe care-l făceam. Ajutorul şi răbdarea soţului meu şi faptul că m-am cunoscut şi m-am acceptat mai bine m-au ajutat să mă eliberez. Acum, pe măsură ce îmbătrânesc, orgasmele au devenit mai uşor de obţinut, mai lungi şi mai intense."

„Aveam treizeci şi cinci de ani şi simulam orgasmul cu soţul meu de când aveam optsprezece ani, când «m-am îndrăgostit» de un bărbat care era căsătorit. Şi cu el simulam, dar şi-a dat seama şi mi-a spus că se simţea foarte rău că nu mă poate face fericită din punct de vedere fizic şi nu poate să mă aducă la orgasm şi că îl deranja atât de tare, încât se temea că lucrul acesta ne va distruge relaţia. M-am hotărât să fiu sinceră şi să-i spun ce mă excită... fantazam să fiu plesnită la fund şi credeam că-mi va plăcea dacă-mi va face asta. L-a excitat şi pe el, deşi nu se gândise la aşa ceva. A făcut ce-mi doream (m-a plesnit) şi mai târziu am avut un orgasm cu el prin stimulare clitoridiană manuală. Nu pot să explic întreaga semnificaţie pe care a avut-o pentru mine faptul că am putut avea orgasm cu altă persoană! De atunci nu am găsit alt partener căruia să-i placă astfel de lucruri, dar acum nu mai contează şi de atunci am reuşit mereu să ajung la climax."

„îmi place foarte mult să am orgasme. Nu am avut decât aproximativ după doi ani de căsnicie şi am trecut printr-o perioadă în care am conştientizat faptul că o astfel de experienţă există şi în care m-am simţit foarte frustrată că nu aveam orgasme. Mai ales că ştim că atunci când eram mai tânără avusesem ceva despre care mi-am imaginat că era un orgasm (s-a dovedit a fi fost mai curând senzaţia de supraexcitare). în adolescenţă îmi puneam în pat, noaptea, cuverturile între picioare şi obţineam astfel senzaţii de uşoară excitaţie care îmi plăceau, dar niciodată nu am ştiut dacă aveau ceva de-a face cu orgasmul. îmi amintesc că mama *mi-a* explicat că orgasmul este ceva ce ai atunci când eşti măritată şi faci sex cu un bărbat, deci am presupus că numai aşa poţi avea orgasm şi desigur aveam o idee foarte neclară şi despre ce anume era orgasmul. Am învăţat să am orgasme experimentând şi mi-am făcut rost de un vibrator pe care îl foloseam ca să învăţ cum să le am. Niciodată nu m-aş plictisi de ele. Cred că sexul nu mi-ar plăcea la fel de mult dacă nu le-aş avea, altminteri m-aş opri la mângâieri şi nu aş mai întreţine raport sexual. De curând, după ce am citit cartea dumneavoastră *Sexual Honesty,* am decis că am dreptul să am orgasm în timp ce fac dragoste, atunci când vreau unul. înainte nu-l rugam pe soţul meu să mă ajute să am orgasm pentru că mă simţeam vinovată că-mi trebuie atât de mult ca să ajung la el dacă nu folosesc vibratorul şi nu eram sigură că este bine să-l utilizez, deoarece el ar fi putut să se simtă inutil. Totuşi, pe el nu-l deranjează deloc; acestea sunt de fapt sentimentele mele de nesiguranţă şi vinovăţie legate de a cere ceva doar pentru mine. în sfârşit, acum am trecut peste ele. Deja viaţa noastră sexuală s-a îmbunătăţit."

„în tot timpul căsniciei mele am mimat orgasmele, dar nu am făcut-o cu scopul conştient şi răutăcios de a înşela. Pur şi simplu nu ştiam ce este orgasmul - credeam că se întâmplă atunci când te simţi cu adevărat minunat şi îndrăgostită şi te abandonezi după cum nu ştiam nici ce nu este orgasmul, un «climax» al senzaţiilor. Deci mă ocupam intens de sarcina de a nu fi o femeie frigidă. Nu am avut orgasm

decât după şase luni de la separarea noastră. Atunci am realizat că niciodată nu fusesem pe deplin excitată. şi chiar acum aş mima un orgasm numai pentru a scăpa de toate astea, dar încerc să nu mai fac aşa ceva."

„Am treizeci şi opt de am, sunt măritată şi am doi copii. Primul act sexual l-am avut cu soţul meu la douăzeci şi şapte de am, cu trei am înainte de a ne căsători. El a fost şi este singura persoană cu care m-am culcat. în urmă cu aproape trei luni am avut primul orgasm, cu excepţia celor pe care le-am avut în ultimii doi am, în timpul viselor mele erotice. Am vrut cu adevărat să am acest prim orgasm, am lucrat la el şi am jubilat când s-a întâmplat, în timpul masturbării. Acum am orgasme tot timpul şi le ador, devin din ce în ce mai bune. Mă masturbez de cel puţin două ori pe zi, de obicei mai mult, şi am întotdeauna orgasme. Mi-a trebuit mai mult timp până să învăţ să le am în cadrul raportului sexual, ceea ce ni se întâmplă la două sau trei zile, dar acum am întotdeauna, în adolescenţă şi tinereţe aveam sentimente foarte intense legate numai de alte femei şi experienţa mea sexuală era nulă. Fanteziile mele sexuale nu mergeau mai departe de mângâieri tandre şi nici nu mă imaginam având orgasm. Nici măcar nu mă masturbam. Am început să mă deschid numai cu doi sau trei ani în urmă, după ani de psihanaliză, după revoluţia sexuală şi după ce mişcarea feministă mi-a schimbat treptat imaginea despre mine. Acum nu-mi pot imagina sexul fără orgasm."

Unele femei puteau avea orgasm numai cu un vibrator. (Acesta nu este un lucru trist!)

„Am încercat de zeci, poate chiar de sute de ori să-mi stimulez clitorisul până la orgasm, dar mi-a fost imposibil dacă nu foloseam un vibrator."

„Vibratorul este un ajutor extraordinar, mai ales dacă nu ai avut orgasm niciodată. Trebuie să dezvolţi o tehnică potrivită pentru tine şi aceasta poate să ia ceva timp. Am găsit că un contact direct cu vibratorul este prea mult, provocând durere/plăcere, întorcând vibratorul sau înfăşurându-l cu o pernă, ori folosind vibraţiile care se produc în degete atunci când utilizezi vibratorul, poţi amortiza intensitatea vibraţiilor. Unii spun că femeile devin dependente de vibrator, dar dacă el îţi furnizează plăcere atunci când credeai că zona ta genitală e deja moartă, de ce să nu-l foloseşti?!"

„Până acum, cele mai puternice senzaţii le-am avut cu un vibrator şi cred că am ajuns aproape de orgasm. îmi place să îl ating de partea laterală (de obicei dreapta) a clitorisului sau de vârful acestuia - vârful se simte mai «dulce» atunci când este stimulat cu un vibrator-, adică «spasmele» de plăcere care izbucnesc prin întreaga zonă (vulvă) sunt mai degrabă ascuţite decât adânci şi mai pământene.

Simt asta când mişc vibratorul dinspre dedesubtul clitorisului încet în sus, încă un lucru pe care-mi place să-l fac. Trebuie să pun între mine şi vibrator un prosop sau o batistă şi până acum am simţit că vibraţiile sunt prea puternice, de vreme ce contracţiile mele musculare mă fac să ţâşnesc în faţă şi să-mi pierd echilibrul."

O femeie a sugerat seminarii de sex pentru femei: ^Un seminar sau atelier de sex ar ajuta probabil, cu o atmosferă de deschidere şi înţelegere, filme şi literatură erotică, fără nici o presiune, un seminar numai pentru femei."" Alta simţea că este capabilă să înveţe din intimitatea cu altă femeie: „Mi-ar plăcea să fac dragoste cu o femeie de care mă simt cu adevărat apropiată. Cred că o femeie ar vrea să mă înveţe despre propria mea sexualitate - să mă trateze şi cu simpatie, şi cu em-patie şi să fie cu adevărat tandră şi excitantă. Nu aş simţi nevoia să mimez ceva cu o femeie şi aş vrea să fiu sinceră."

Dacă nu puteţi avea orgasm, puteţi citi cărţi de sexologie, literatură feministă şi puteţi încerca să vorbiţi cu prietenele voastre despre felul în care au ele orgasm.** Mai puteţi încerca un grup local feminin de întrajutorare, poate terapie sexuală sau un amant suficient de sensibil ca să vă ajute. Nu renunţaţi. Multe femei au învăţat să aibă orgasm după ce ani de zile nu au ştiut cum şi niciodată nu este prea târziu pentru a descoperi ce funcţionează pentru dumneavoastră Sper să vă ajute şi multe dintre lucrurile pe care le citiţi în această carte spuse de alte femei.

' Astfel de seminarii sunt înregistrate în *The Catalogue of Sexual Consciousness,* publicat de Grove Pre'ss, şi în *The New Woman's Survival Sourcebook,* publicat de Atfred Knopf.

Cărţi de referinţă în acest domeniu sunt *Liberating Masturbation* de Betty Dodson şi *For Yourself 6e* Lonnie Garfieid Barbach.

3. RAPORTUL SEXUAL

MAJORITATEA FEMEILOR AU ORGASM ÎN TIMPUL ACTULUI SEXUAL?

Oare pe femeile din secolul al XXI-lea le îngrijorează la fel de mult ca şi pe cele din 1975 dacă au sau nu orgasm în timpul „actului" - raport sexual vaginal? Filmele de la Hollywood şi pornografia de pe internet insinuează însă că „femeile adevărate au orgasm în timpul coitului/când şi-o pun."

Iată cum descriu femeile luptele lor interioare legate de acest subiect:

„Este una dintre ultimele întrebări la care am răspuns. Mi-e teamă că trebuie să recunosc că nu sunt sigură dacă răspunsul este da sau nu; deşi am avut multe orgasme când mă masturbam, nu sunt sigură că ştiu ce înseamnă orgasmul din relaţiile sexuale vaginale - am avut senzaţii tari, dar, de vreme ce nu semăna cu un orgasm obţinut prin masturbare, cred că nu m-am gândit că era un orgasm."

„Chiar nu ştiu dacă am avut un orgasm cu un bărbat; s-ar putea să fie pentru că nu ştiu la ce să fiu atentă. Dacă ar trebui să fie la fel ca atunci când mă masturbez, atunci cred că nu am avut. Aş vrea să ştiu dacă acest lucru mă face anormală."

„Nu cred că am avut vreodată un orgasm adevărat, aşa cum am citit. Când soţul meu îmi stimulează clitorisul ajung de obicei la un climax, dar asta nu se întâmplă niciodată în timpul stimulării vaginale. Mai sper şi mai lucrez la asta. Uneori cred că nici nu ar

trebui să am un climax vaginal. Câteodată, soţul meu este mai preocupat de asta decât mine. El se simte cu adevărat prost pentru că nu avem acelaşi tip de plăcere. Adesea cred că ne străduim prea mult pentru asta; uneori credem că ajungem foarte aproape, dar eu nu simt niciodată un extaz fizic."

„Am crescut cu acel cuvânt blestemat «frigidă» şi cred că o mare parte din dorinţa mea de a avea orgasme în timpul raportului sexual provine din ruşinea şi sentimentul de inadecvare. Cred că singurul lucru care m-ar ajuta să am orgasm ar fi să schimb sentimentele de care am vorbit mai devreme; voi avea poate orgasm când voi înceta să mai fac presiuni asupra mea şi să mă mai urăsc pentru că nu am unul. La naiba, nu ştiu! Am făcut doi am de terapie şi m-a ajutat foarte mult, dar încă nu mă simt mai aproape de a avea un orgasm în timpul raportului sexual. Cred că ceva trebuie să se schimbe radical în percepţia şi în atitudinea faţă de mine."

„Am trăit treizeci şi patru de ani cu povara de a nu avea orgasm vaginal, şi nu am spus nimic nimănui deoarece simţeam că era ceva în neregulă cu mine; credeam că sunt frigidă."

„Am citit *Sex without fear* în urmă cu câţiva am şi m-am simţit umilită când am văzut acolo că orgasmele clitoridiene sunt apanajul sexualităţii imature şi numai orgasmele vaginale reprezintă o femeie matură. Am crezut acest lucru timp de câţiva am, dar după un timp mi-am spus: «Şi ce dacă, sunt imatură şi tot mă bucur de plăcere!»"

„Mi-ar plăcea să am orgasm în timpul raportului sexual *fără* să trebuiască să mă joc cu clitorisul meu în acelaşi timp! Dar dacă nu aş face asta, nu aş ajunge la orgasm aproape niciodată."

„Nu cred că sunt în nici un fel anormală pentru că nu am orgasm în timpul raportului sexual, dar resimt o mare frustrare emoţională. Cred că o să mai dureze, probabil în cele din urmă o femeie va trebui să-mi spună cum să am orgasm în timp ce fac sex. Acum nu ştiu pe cine să întreb, pentru că nu aş vrea ca cineva să creadă că sunt anormală."

„Mă simt ca o netoată! La treizeci de am, și după ce mi-am tras-o mai mult de cincisprezece ani, tot nu sunt capabilă să am orgasm! M-am săturat!"

„Cum ar fi sexul în cea mai bună dintre lumile posibile? Să am clitorisul în vagin, pentru numele lui Dumnezeu, şi atunci aş putea să am orgasm când mi-o pun!"

„Cred că unii bărbaţi se simt răniţi în egoul lor când nu am orgasm în timpul raportului sexual, dar nu cred că sunt anormală, în general, mă enervează faptul că acest lucru este dificil pentru mine. Mi-ar plăcea să fiu una dintre acele femei care pot să aibă orgasm când bat din palme, dar, de vreme ce nu sunt, o să încerc mereu să mă relaxez mai mult şi să experimentez noi modalităţi. La un moment dat am luat în consideraţie teoria conform căreia de vină este poziţia clitorisului meu, dacă tot nu pare să fie stimulat de nimic din vagin. Poate ar trebui să încerc să mă masturbez în timpul

penetrării, dar când sunt cu adevărat excitată vreau să mă descarc cât se poate de repede şi de uşor."
„Niciodată nu am avut orgasm în timpul raportului sexual. Până la aproximativ doisprezece ani mă simţeam vinovată că mă masturbam, apoi, când acest sentiment a dispărut, am citit toate chestiile alea care spun; *«Trebuie* să ai orgasm şi trebuie să-l ai *aşa.»* Lucrurile astea mi-au provocat noi griji şi m-au împiedicat să-mi dau drumul atunci când, ulterior, am început să fac sex."
„Simt mereu nevoia să ştiu că sunt «normală» din punct de vedere sexual. Toate informaţiile noi şi discuţiile despre sex m-au făcut prea conştientă de performanţă. Mă simt inadecvată sau imatură pentru că am nevoie de stimulare manuală pentru a ajunge la orgasm."
„Sunt deosebit de timidă atunci când fac sex cu un partener nou pentru că mi-e ruşine că nu am orgasm în timpul raportului sexual."
„Comparând cu descrierile altor femei, mă întreb dacă aş putea avea orgasme mai bune, dacă orgasmele vaginale sunt diferite, dacă ele există şi cum pot avea unul."
„Soţul meu este cel mai bun amant pe care l-am avut vreodată şi sper că vom face sex până la o sută zece ani! Eu nu am orgasme

decât prin masturbare şi stimulare clitoridiană. Simt foarte puţin, şi rareori, din penetrarea cu penisul şi *niciodată* nu am avut orgasm ca urmare a stimulării cu penisul. Am lucrat amândoi la acest lucru, astfel că el ştie de ce am nevoie, îmi oferă şi aproape întotdeauna (în 99% din cazuri) am orgasm atunci când facem sex."
„Mi-ar plăcea să am orgasm în timpul relaţiilor sexuale *fără* să fiu nevoită să mă joc cu clitorisul în acelaşi timp. Dacă nu aş face acest lucru, nu aş avea orgasm aproape niciodată. Mi-ar plăcea să am orgasm numai din raportul sexual. Poate atunci când voi dezvolta o relaţie de încredere pe termen lung cu cineva şi când voi avea mai multă încredere în mine însămi, voi trăi şi acest tip de orgasm. Se spune că trebuie doar să-ţi dai drumul, să ai suficientă încredere ca să-ţi dai drumul."
„Amândoi am fost dezamăgiţi că nu am avut orgasm vaginal şi el a considerat că în cazul acesta următorul lucru bun este orgasmul din cunnilingus. Eu mă bosumflam şi-l rugam să mă ducă la capăt după ce avusesem raportul sexual, dar el ezita, crezând că putem ajunge la orgasm vaginal dacă eu sunt suficient de excitată. Ne-au trebuit aproape cinci ani ca să ne convingem că un orgasm prin cunnilingus este foarte bun şi el a hotărât că îi place cu adevărat cunnilingus."
„îl iubesc pe prietenul meu şi am făcut sex cu el când aveam doisprezece ani. Am rămas însărcinată când aveam treisprezece ani, părinţii mei au turbat şi au încercat să ne despartă, dar iubirea noastră a crescut. Părinţii mei şi cele şapte surori au încercat să mă facă să renunţ la copil. Dar eu am născut un băieţel şi l-am păstrat. Prietenul

meu m-a susţinut de când părinţii au descoperit că eram însărcinată. Trăieşte acum cu mine fără ştirea părinţilor mei. Ne iubim foarte mult. Acum iau anticoncepţionale şi facem sex deseori. Dar când mă penetrează nu simt nimic niciodată. El se simte prost pentru că nu mă poate face fericită şi din cauza asta nu vrea să-şi împlinească necesităţile. Mă sărută şi-mi vorbeşte, dar pentru nimic în lume nu admite ca el să-şi facă plăcerea cu mine, din cauza dezavantajului meu. Ce să fac? Vă rog să-mi răspundeţi."

„Toate manualele de sex pe care le-am citit îmi spun că orgasmul vaginal s-a terminat odată cu Epoca de Piatră, nu mai există aşa ceva, nu mai visaţi. Ori spun că există un punct g în interiorul vaginului şi, dacă îl găsesc şi-l apăs, va apărea orgasmul (în interiorul vaginului?). Am încercat; poate n-am reuşit eu să-l găsesc. Chiar nu pot să rog un bărbat să-şi la penisul şi să îl izbească de un anumit loc, dacă eu nici nu ştiu unde poate fi acela, nu? Am încercat eu însămi, dar poate degetele mele nu sunt suficient de lungi, sau sunt prea ascuţite, sau sunt într-o poziţie incorectă. Odată, când un tip foarte sexy pe care îl cunosc şi-a băgat degetele în interiorul vaginului meu şi a făcut mişcări ca de coit, m-am simţit fabulos... poate asta era, chiar dacă nu am obţinut nimic (poate dacă făcea asta mai mult timp?). O să mai încerc şi între timp o să continui cu orgasmele mele prin masturbare. O să mă mărit cu tipul care o să mă facă să am ceva (da, ştiu, făt-frumos e o idee ridicolă)."

REZULTATELE ACESTUI STUDIU

Majoritatea femeilor care au participat la acest studiu au avut orgasm cu regularitate în timpul raportului sexual (penisul penetrând vaginul) fără stimulare clitoridiană suplimentară? Nu. *Rezultatele au indicat că numai aproximativ 50% din femeile intervievate au cu regularitate orgasm prin raportul sexual* **-adică pot avea orgasm în timpul raportului sexual fără stimulare clitoridiană directă manuală în momentul orgasmului.**

Cu alte cuvinte, majoritatea femeilor nu simt cu regularitate orgasmul ca rezultat al raportului sexual.

Pentru cele mai multe, a avea un orgasm în timpul raportului sexual, ca rezultat exclusiv al acestuia, este o experienţă excepţională, nu cea obişnuită. Deşi foarte puţine femei *pot* **să aibă mai mult sau mai puţin regulat orgasm din raportul însuşi, de vreme ce aproape** *toate* **femeile pot avea orgasm prin stimulare clitoridiană, vom numi de aici înainte** *clitoridiană* **stimularea necesară pentru a se obţine orgasmul femeii.**

Aşa cum arată cifrele din tabelul de la pagina 231, este clar că, pentru majoritatea femeilor, coitul în sine nu duce cu regularitate la orgasm. Este cert faptul că, pentru mai mult de 70% dintre femei, raportul sexual - penetrarea penisului în vagin -nu duce cu regularitate la orgasm. Ceea ce se credea că este o problemă individuală se dovedeşte a nu fi nici ceva neobişnuit, nici o problemă. Cu alte cuvinte, experienţa majorităţii femeilor este de a *nu* **avea orgasm din raportul sexual.**

Vom vedea ulterior în acest capitol că modul în care femeile obţin orgasmul în timpul raportului sexual adesea nu are prea mult de-a face cu raportul propriu-zis. De fapt, aceste metode ar putea fi adoptate de alte femei care vor să aibă orgasm în timpul raportului sexual dacă ele simt că acesta este un scop dezirabil.

Dar aceste rezultate le descriu pe femei în general? Sau numai pe cele care au participat la acest studiu, în particular? Să comparăm aceste rezultate cu cele ale altor cercetători.

Seymour Fisher, *The Female Orgasm* (Basic Books, 1972); *Understanding the Female Orgasm* (Bantam Books, 1973).

Doctor Fisher a realizat timp de cinci ani un studiu pe aproximativ trei sute de femei, toate relativ tinere, măritate, cu un statut economic mediu. Dintre acestea, aproximativ 39% i-au spus că au întotdeauna sau aproape întotdeauna orgasm în timpul raportului sexual. Totuşi, în studiul lui Fisher, „în timpul raportului sexual" poate să includă stimularea clitorisului cu mâna. *Numai 20% din aceste femei au spus că nu au nevoie niciodată de un ultim impuls spre orgasm prin stimulare manuală.*

în plus, Fisher spune că atunci când, într-una din anchetele sale, femeilor li s-a pus întrebarea: „Dacă puteţi alege între a primi numai stimulare clitoridiană sau numai stimulare vaginală. Majoritatea femeilor au orgasm prin raportul sexual?

Populaţia totală	Nu are orgasm niciodată	Nu a întreţinut raporturi sexuale niciodată	De regulă are orgasm prin raportul sexual	Rareori are orgasm prin raportul sexual	Are orgasm în timpul raportului sexual, dacă se adaugă, simultan, stimularea clitorisului cu mâna	Nu are orgasm prin raportul sexual
CI: 100%=	12%	2,6%	29%	16%	15%	25.4%
CiI; 100%=	11%	3%	25%	19%	15%	27%
CUI: 100% =	13%	3%	23%	22%	18%	21%
100%=	12%	3%	26%	19%	16%	24%

Totalul populaţiei care are orgasm şi care a întreţinut raporturi sexuale	De regulă are orgasm prin raportul sexual*	Rareori are orgasm prin raportul sexual	Are orgasm în timpul raportului sexual, dacă se adaugă, simultan, stimularea clitorisului cu mâna	Nu are orgasm prin raportul sexual
CI: 100% =	34%	17%	17%	32%
CiI: 100% =	29%	22%	17%	32%
CIII: 100% =	28%	26%	22%	24%
	30%	22%	19%	29%

Câte femei aveau în mod constant orgasm prin raportul sexual? Aceste cifre au fost obţinute numai de la femeile care au avut raporturi sexuale, care au întotdeauna orgasm şi care au răspuns ,da", „de obicei" sau „întotdeauna" la întrebarea: „Cât de des aveţi orgasm în timpul raportului sexual^" Cifrele nu le includ şi pe cele care au folosit simultan stimularea clitorisului cu mâna sau au definit un alt tip de orgasm în timpul raportului sexual. Vezi apendicele 3 şi 4 pentru structurarea completă a datelor

pe care aţi alege-o?", 64% au declarat că ar alege stimularea clitoridiană, în timp ce 36% au ales stimularea vaginală.

Aceste rezultate se află în domeniul cifrelor obţinute din prezentul studiu. Adică, numai 30% pot avea cu regularitate orgasm numai din stimularea prin raportul sexual propriu-zis.
Alfred Kinsey, et.al *Sexual Behaviour în the Human Female* (W.B. Saunders, 1953) (Pocket Book edition 1965).

Kinsey şi colaboratorii săi au realizat celebra cercetare care a dus la „Raportul Kinsey" despre care s-a vorbit atât de mult în anii cincizeci. în multe privinţe, este încă un standard la care se referă cercetătorii sexualităţii atunci când încearcă să stabilească validitatea rezultatelor lor pentru populaţia Statelor Unite ca întreg, de vreme ce Kinsey a făcut toate eforturile pentru a da asigurări că cercetarea sa a inclus femei reprezentative pentru toate eşantioanele populaţiei. Totuşi, nici până astăzi în cercetările asupra sexualităţii nu s-a făcut un eşantion reprezentativ pe scară largă, deoarece atât de multe persoane care ar putea fi alese la întâmplare ar putea refuza să răspundă.

Kinsey şi colaboratorii săi au afirmat - fie şi indirect - importanţa clitorisului în sexualitatea feminină, deşi aici (ca şi în lucrarea lui Fisher) sensul expresiei „orgasm în timpul raportului sexual" este neclar; de aceea nouă ne este greu să găsim cifre utile din rezultatele sale. Raportul lui Kinsey se referă la orgasm prin raport sexual după căsătorie, orgasm în timpul pettingului şi orgasm în timpul masturbării. Dar ce include orgasmul din timpul raportului sexual? Wardell Pomeroy, unul dintre colaboratorii lui Kinsey, a declarat că acesta se referă la un orgasm obţinut prin *orice* mijloace în timpul raportului sexual. După acest criteriu, Kinsey a descoperit că majoritatea femeilor, mai ales după ce au fost măritate mai mulţi ani, aveau orgasm în timpul „raportului sexual". însă el a abordat adesea problema inadecvării pentru femei a stimulării din timpul raportului sexual, precum şi a uşurinţei acestora de a avea orgasm în momentul masturbării; tragem de aici concluzia că stimularea clitorisului cu mâna trebuie să fi jucat un rol important în felul în care aceste femei aveau orgasm în timpul raportului sexual. Aşa cum se exprima timid Kinsey, „Tehnicile de masturbare şi de petting sunt mai potrivite pentru a obţine orgasm decât tehnicile coitului propriu-zis." Kinsey continua explicând că problema de bază nu era inabilitatea femeilor de a avea orgasm, numai că „o minoritate importantă" din rândul lor nu aveau orgasm în timpul „coitului". în plus, dintre femeile pe care el le-a studiat, majoritatea celor care în timpul „coitului" ajungeau numai uneori la orgasm aveau orgasm prompt şi regulat în timpul masturbării. Aşa cum rezumă Edward Brecher: „Nota bene: Kinsey nu a spus că masturbarea este mai plăcută decât coitul sau că este preferabilă în vreun fel. Ceea ce a spus Kinsey este un fapt foarte simplu pe care zeci de milioane de femei îl ştiu din proprie experienţă: indiferent care sunt bucuriile coitului, indiferent de recompensele emoţionale pe care le aduce, probabilitatea ca el să se termine cu un orgasm este mai mică decât în cazul masturbării - şi pentru majoritatea femeilor el se termină fără orgasm întotdeauna sau aproape întotdeauna."' Oricum, Kinsey nu a tras niciodată concluzia că orgasmele obţinute prin stimularea clitorisului ar trebui să devină o parte „normală" a relaţiilor sexuale. Implicaţia a fost numai că femeile sunt norocoase dacă le au în timpul coitului.
Helen Kaplan, *The New Sex Therapy* (Brunner/ Mazel–Quadrangle, 1974).

Doctor Kaplan, sexolog şi psihanalist de renume cu o largă experienţă clinică, declară: „Este greu să credem că milioane de femei care nu au orgasm coital, dar altminteri se excită, sunt toate «bolnave»."
Iată cum se exprimă ea:
Impresia pe care o avem, bazată numai pe experienţa clinică, este că în societatea noastră 8 până la 10% din populaţia feminină nu a experimentat niciodată un orgasm în timp ce aproximativ 90% dintre femei par a fi capabile să obţină orgasm printr-un mijloc sau altul. Totuşi, mai avem impresia şi că aproape jumătate din aceste femei orgastice ajung regulat la climax în timpul coitului fără stimulare clitoridiană suplimentară. Asemenea concluzii se află în contrast flagrant cu părerea multor experţi. împărtăşită de publicul larg, conform căreia orgasmul coital este singura formă normală de exprimare sexuală feminină şi că orgasmul obţinut în principal prin stimulare clitoridiană directă este întru câtva patologic.
Cu alte cuvinte, Kaplan estimează că aproape jumătate din aceste 90% dintre femei care pot avea orgasm ajung la această stare în timpul raportului sexual fără stimulare clitoridiană suplimentară. -Aproape jumătate" din 90% se încadrează în aria generală a rezultatelor din această carte, deşi dfra care este o estimare, este ceva mai mare. Este greu de imaginat astăzi cât de controversată a fost această declaraţie în perioada în care a fost făcută.
Wiiliam Masters şi Virginia Johnson, *Human Sexual Response* (LJttle, Brown and Company, 1966); *Human Sexual Inadequacy* (Littie, Brown and Company, 1970).
NVasters şi Johnson nu au dat cifre legate de prevalenţa orgasmului în timpul raportului sexual; într-adevăr, cercetarea lor nu a fost întreprinsă cu această intenţie. Scopul lor era reprezentat de studiul şi înţelegerea orgasmului în sine. Descoperirea crucială a lucrării lor, legată de sexualitatea feminină, este că nu există un singur fel de orgasm, şi nici două: că orgasmele din timpul raportului sexual sunt cauzate de stimulare clitoridiană indirectă şi nu de stimularea vaginală.
Legat de întrebarea care se pune în acest capitol, ce ne spune lucrarea lor? în primul rând. Masters şi Johnson şi-au ales eşantionul pentru studiul lor de bază numai dintre femeile care aveau orgasm în timpul raportului sexual; toate celelalte au fost eliminate. Apoi, în rezultatele obţinute, ei au etichetat lipsa orgasmului prin raport sexual ca „inadecvare orgasmică coitală". Totuşi, Masters şi Johnson au recunoscut evident că femeile obţin orgasmul mai uşor prin masturbare şi stimulare clitoridiană şi au relatat că acestea au atunci cele mai puternice şi mai frecvente orgasme, mergând mai departe şi spunând, legat de raport sexual/coit:
Influenţa socio-culturală plasează adesea femeia într-o poziţie în care ea trebuie să se adapteze, să sublimeze, să inhibe şi chiar să distorsioneze capacitatea ei naturală de a funcţiona sexual pentru a-şi îndeplini rolul menit genetic (adică reproducerea). Aici se află una dintre sursele majore ale disfuncţionalităţii sexuale feminine.
Totuşi, unul dintre principalele lor scopuri pare a fi fost să le „trateze" pe femei pentru a fi capabile să aibă orgasm în cursul raportului sexual. Nu e nimic greşit în această intenţie, doar că lasă în continuare femeilor impresia că a nu avea orgasm în timpul raportului sexual este „bolnav" şi „anormal", o disfuncţie. Acest lucru este adevărat mai ales de când afirmaţia

lui Masters şi Johnson, conform căreia în timpul penetrării clitorisul este stimulat indirect, s-a bucurat de o atât de mare publicitate. Vom avea mai multe de spus despre teoriile lor în (secţiunea acestui capitol referitoare la modurile în care femeile ating orgasmul în timpul raportului sexual. *Rezumând, consensul acestor studii este că majoritatea femeilor nu obţin în mod automat orgasm din raportul sexual - în sensul de penetrare simplă repetată, fără stimulare suplimentară.* Lipsa orgasmului în timpul coitului (raportului sexual) este cel mai comun lucru de care se plâng femeile în clinicile de sexologie; în plus, faptul că femeile nu au prea des orgasm în momentul raportului sexual a fost un lucru general acceptat de mult timp. Majorita-" tea femeilor pur şi simplu nu au orgasm în timpul raportului sexual, determinat de acesta.

Raportul sexual

Ce înseamnă acest lucru? Când însăşi întrebarea este pusă greşit. întrebarea nu ar trebui să fie: „De ce nu au femeile orgasm prin raport sexual?", ci mai degrabă: *De ce am insistat că femeile* ar trebui *să aibă orgasm prin raportul sexual? ş*i de ce femeile au crezut că este necesar să încerce toate soluţiile posibile, de la exerciţii fizice la psihanaliză şi terapie prin sex, pentru a *face* ca acest lucru să se întâmple?

O teorie avansată în anii optzeci - bazată pe ceea ce este numit popular „punctul g" - susţinea că există un anumit punct în interiorul vaginului care, atunci când este gâdilat sau apăsat, creează orgasmul. Totuşi, dacă ar exista un astfel de punct, de ce de-a lungul secolelor nu a provocat orgasm femeilor în timpul coitului? De ce se masturbează femeile clitoridian, şi nu vaginal?

GLORIFICAREA RAPORTULUI SEXUAL

De ce am crezut că femeile trebuie să aibă orgasm în urma raportului sexual?

Pentru această insistenţă există trei motive de bază, care vor fi dezvoltate în paginile care urmează:

A. Explicarea plăcerii sexuale ca mijloc de a asigura reproducerea.

B. Rolul crucial al raportului sexual monogam în transmiterea patriliniară.

C. Influenţa extinsă a modelului freudian al psihologiei feminine.

A. Plăcerea sexuală şi modelul reproductiv

În primul rând apare ideea că, de vreme ce natura ne-a dat o „pulsiune sexuală" şi capacitatea de a avea plăcere sexuală pentru a ne asigura reproducerea, coitul trebuie să fie „lucrul adevărat", iar toate celelalte forme de gratificaţie sexuală sunt fie substitute ale acestei activităţi „naturale", fie pervertiri ale ei.

Este important să examinăm cu atenţie această ipoteză. Raportul sexual *este* necesar pentru reproducere, iar plăcerea sexuală şi orgasmul *sunt* implicate în reproducere. Dar cum mai exact? Dacă privim mai atent, vedem că pentru reproducere este necesar numai orgasmul *masculin* din timpul raportului sexual. Din punctul de vedere al necesităţii de a depune spermă în interiorul vaginului, este logic ca un raport sexual să ofere stimulare aproape automată, perfectă pentru orgasmul masculin şi cu siguranţă aşa se întâmplă: bărbaţii au

orgasm în timpul raportului sexual la fel de regulat precum femeile (şi bărbaţii) au orgasm în timpul masturbării.
Totuşi, dacă în timpul raportului sexual prezenţa orgasmului feminin nu este necesară pentru ca reproducerea să aibă loc, de ce natura ar furniza stimulare pentru orgasmul feminin în timpul raportului sexual? (De fapt, care este motivul existenţei orgasmului feminin în general?) Sunt mai multe posibilităţi:
1. Unii cercetători susţin că orgasmul feminin ajută ca sperma să fie „aspirată" în sus, spre uter. Totuşi, Masters şi Johnson se îndoiesc de acest lucru, de vreme ce contracţiile uterului progresează descendent şi astfel ele „mai degrabă pot avea o acţiune expulzivă decât una de aspiraţie". Pentru a verifica acest lucru, ei au plasat un fluid asemănător spermei, dar opac pentru razele X, într-un capac ce acoperea colul ute-rin, astfel încât, dacă ar exista vreo mişcare de aspiraţie, fluidul să treacă în col. Totuşi, filmele radiologice nu au arătat vreo deschidere semnificativă a colului. Mai multe persoane care au participat la studiul nostru au spus că au contracţii care progresează descendent sau spre în afară. O femeie şi-a descris orgasmul astfel: „Un orgasm clitoridian este o plăcere/durere ascuţită, convulsivă, care-mi taie respiraţia şi care-mi cuprinde muşchii rectului şi pe cei ai vaginului. Ceea ce mă penetrează - un deget, un penis natural sau artificial -este astfel apucat şi împins în afară."
Doctor Mary Jane Sherfey spune: „în general, orgasmul masculului este creat în mod admirabil pentru funcţia de a depune sperma în locul cel mai favorabil, iar orgasmul femelei pentru a înlătura cea mai mare cantitate de congestie venoasă în modul cel mai eficient posibil."'* Dar orgasmul face acest lucru şi la bărbat, şi Sherfey însăşi a subliniat că după un orgasm femeile nu se descongestionează complet, ci rămân într-o stare de excitaţie parţială şi uneori după un orgasm excitaţia poate deveni *mai puternică.* Dacă lucrurile stau astfel, poate aceasta să fie singura funcţie a orgasmului feminin?
Doctor Sherfey a mai dat un motiv pentru care, din punctul de vedere al reproducerii, femeile nu ar trebui să aibă orgasm în timpul raportului sexual: „La o femeie cu perineul lax, care a născut deja, sperma poate curge uşor afară din vagin dacă penisul se retrage prematur, în timp ce dacă o femeie *nu* are orgasm, treimea inferioară care mai este încă umflată acţionează ca o piedică în calea spermei care este pe cale să se scurgă afară..."^
Masters şi Johnson au menţionat şi ei că, din acelaşi motiv, pentru unele femei şansa de a rămâne însărcinate este mai mare dacă nu au orgasm.
3. Altă posibilitate este aceea ca scopul contracţiilor noastre orgasmice să fie asigurarea continuităţii orgasmului masculin, apucând penisul şi împingându-l în jos ritmic. în acest model al raportului sexual, împingerea nu este considerată atât de necesară cum este acum şi poate că în alte culturi raportul sexual ar fi mai puţin atletic şi mai puţin dominat de bărbat şi ar fi mai curând o împreunare în plăcere, penis-în-vagin sau vagin-acoperind-penisul, orgasmul feminin oferind mare parte din stimularea necesară pentru orgasmul masculin.
4. Pe de altă parte, poate că funcţia orgasmului feminin este de a furniza femeii excitaţie şi „receptivitate" sau interes pentru a iniţia raportul sexual. Cele mai multe primate de sex

feminin au o perioadă de oestru, o perioadă delimitată în timp în care excitaţia este mai mult sau mai puţin constantă, ceea ce garantează că fertilitatea şi raportul sexual vor coincide.
Femeile nu au oestru; teoretic, ele pot ajunge la excitaţie oricând. Ne excităm în diferite feluri: sărutându-ne, îmbrăţişându-ne şi chiar vorbind. în timpul acestor activităţi, dacă le găsim excitante, devine din ce în ce mai puternică o senzaţie de căldură şi gâdilare, poate dorinţa de stimulare clitoridiană. Dacă urmează stimularea clitoridiană, ea duce adesea la un soi de gâdilare vaginală („durerea vaginală") pe care multe femei o percep ca pe dorinţa de „a fi penetrate". în timp ce continuarea stimulării furnizează orgasmul şi, pentru multe femei, revenirea excitaţiei, raportul sexual pare să liniştească această senzaţie. Poate că una din funcţiile orgasmului nostru este de a continua starea de excitaţie şi „receptivitatea".
Nu este clar dacă „durerea vaginală", parte din scenariul prezentat mai sus, este valabilă pentru cele mai multe femei, de vreme ce majoritatea femeilor nu utilizează în general nici un fel de penetrare vaginală în timpul masturbării. Totuşi, ideea generală că orgasmul nostru ar putea servi funcţiei de a continua excitaţia şi de a o păstra la niveluri pe care corpul le poate gestiona este o posibilitate interesantă.
în acelaşi fel se poate spune că, de vreme ce femeile nu au oestru, clitorisul nostru trebuie să fie plasat mai degrabă în exteriorul corpului decât aproape de vagin, pentru ca stimularea să aibă loc în cursul normal al lucrurilor. Cu alte cuvinte, atâta timp cât nu suntem receptive decât în momentul anumitor perioade, ca alte mamifere, pentru excitaţie, ar trebui să existe unele mecanisme care pot fi activate voluntar şi care nu ne vor lăsa într-o stare de excitaţie continuă.
Totuşi, s-ar putea ca nici una din aceste teorii să nu fie adevărată. De exemplu, dacă scopul excitaţiei şi sexualităţii în general este cu adevărat legat numai de reproducere, atunci de ce putem avea excitaţii şi orgasme la fel de puternice, dacă nu chiar mai puternice, atunci când nu suntem capabile de concepţie, adică în timpul graviditătii, după menopauză, în timpul menstruaţiei şi în alte perioade ale lunii când concepţia nu este posibilă, inclusiv în copilărie?
Poate că orgasmul este la bază un mecanism de descărcare pentru corp, aşa cum sunt alte reacţii spastice ale organismului: râsul, plânsul sau convulsiile. Poate una din funcţiile orgasmului este descărcarea *tuturor* tipurilor de tensiuni prin această descătuşare. Sau este oare posibil să nu existe nici un „motiv" pentru existenţa orgasmului feminin, altul în afara plăcerii? în orice caz, chiar dacă funcţia orgasmului feminin este continuarea excitaţiei sau descărcarea tuturor tipurilor de tensiuni somatice, este foarte clar că nu există nici un motiv logic pentru insistenţa de a avea orgasmele în timpul raportului sexual.

B. Patriarhatul şi raporturile sexuale monogame

Un al doilea motiv pentru a insista ca femeile (şi bărbaţii) să-şi găsească cea mai mare plăcere sexuală în raportul sexual şi pentru a vedea în acesta singurul act sexual de bază, forma de bază a sexului, este că forma noastră de societate o cere. Cu foarte puţine excepţii, în ultimele trei sau patru mii de ani toate societăţile au fost patriliniare sau patriarhale.

Numele de familie şi moştenirea au trecut de la bărbat la bărbat, iar legile civile şi religioase au conferit bărbaţilor autoritatea de a determina cursul societăţii. într-o societate non-patriarhală, unde nu poate fi vorba de drept de proprietate şi unde descendenţa merge pe filieră maternă, nu este nevoie de instituţionalizarea raportului sexual drept formă de bază a plăcerii sexuale. în societăţile primitive studiate, familiile erau grupuri de clanuri foarte extinse, cu mătuşi şi fraţi care participau în aceeaşi măsură la creşterea copilului; mama nu avea nici un drept special de „proprietate" asupra copilului şi nu exista nici conceptul de „Ută". De fapt, rolul masculin în reproducere nu a fost înţeles foarte mult timp, iar raportul sexual şi orgasmul sexual nu erau legate de sarcină, care desigur, devenea vizibilă numai la câteva luni după aceea.

Dar odată cu trecerea la o societate patriliniară şi patriarhală* a devenit necesar ca bărbatul să controleze sexualitatea femeii. Nancy Marval, într-o lucrare publicată de *The Feminists,* explică:

într-o cultură patriarhală cum este cea în care am crescut cu toţii, sexualitatea este o problemă esenţială. Dincolo de toate aspectele simbolice ale actului sexual (care simbolizează dominanţa, manipularea şi controlul exercitate de bărbat asupra femeii), acesta capătă o importanţă practică copleşitoare. Anume că bărbaţii nu au acces direct la reproducere şi la supravieţuirea speciei. în calitate de indivizi, pretenţia lor faţă de un anumit copil nu poate fi niciodată la fel de clară cum este cea a mamei, care poate demonstra că a dat naştere acelui copil. în circumstanţe normale, toată lumea este de acord că trebuie un bărbat pentru a furniza sperma necesară concepţiei copilului, dar este practic imposibil de determinat care bărbat. Singuml mod în care un bărbat poate fi absolut sigur că el este cel care a furnizat acea spermă este de a controla sexualitatea femeii.

Pentru a face acest lucru, bărbatul trebuie să insiste ca femeia să fie virgină înainte de căsătorie şi monogamă după aceea. Aşa cum spune Kinsey:

în vechile coduri de legi, femeii i-au fost interzise activităţile sexuale înainte de căsătorie în principal pentru că ele ameninţau drepturile de proprietate ale bărbatului asupra femeii pe care o lua de soţie. Pretenţia ca femeia să fie virgină în momentul în care se mărită era comparabilă cu cererea ca vitele sau alte bunuri pe care bărbatul le cumpăra să fie perfecte, după standardele culturii în care el trăia.

Printre cărţile legate de acest subiect: *The first sex* de Elisabeth Gouid Davis; *The Mothers* de Robert Briffault; *The White Goddess* de Robert Graves; *The Cults of the Mother Goddess* de E.O. James; *Woman's Evolution* de Evelyn Reed şi *Prehistory and the Beginning of Civilization* de Jacquetta Hawkes şi Sir Leonard Woolley.

În ceea ce priveşte menţinerea monogamiei femeii, Marval consideră că un bărbat putea face acest lucru în mai multe feluri:

El o poate ţine despărţită de orice alt bărbat, de exemplu într-un harem, o poate ameninţa cu violenţa dacă se abate, poate concepe o modalitate mecanică de a preveni raportul sexual, cum ar fi o centură de castitate, îi poate îndepărta clitorisul, pentru a-i reduce impulsul erotic sau o poate convinge că sexul este acelaşi lucru ca şi dragostea şi dacă are relaţii sexuale cu oricine altcineva ea violează etica sacră a iubirii. Această din urmă metodă este cea folosită cel mai des în Statele Unite în zilele noastre.

Pe lângă aceste motive practice pentru controlul sexualităţii (menţinerea formei de organizare socială pe care o cunoaştem), în perioada timpurie a trecerii la patriarhat existau

şi motive politice în virtutea cărora alte forme de sexualitate reprezentau forme rivale de organizare socială. De exemplu, specialiştii în studiul Bibliei acceptă în general că primele triburi iudaice menţionate în Vechiul Testament acceptau cunnilingus şi homosexualitatea ca o parte validă a relaţiilor fizice, la fel cum făceau toate societăţile din jurul lor, care nu erau, majoritatea, total patriarhale. De fapt, înainte de secolul al VII-lea înainte de Hristos, relaţiile homosexuale şi alte activităţi sexuale erau asociate cu rituri religioase iudaice, ca şi la celelalte culturi din regiune. Dar, pe măsură ce micile triburi iudaice aspirau la consolidarea puterii lor şi a ordinii sociale patriarhale, precum şi la legarea loialităţii de un singur zeu masculin, Yahve, codul religios a proscris toate formele de sexualitate, cu excepţia celei necesare pentru reproducere. Codul Sfinţeniei, alcătuit la momentul întoarcerii din exilul din Babilon, aspira la delimitarea de culturile din zonă şi a stabilit reguli pentru a separa poporul

' Conform lucrării *Jews: Biography of a People* de Judd Teller, este vorba de secolul al VI-lea înainte de Hristos

ales de Dumnezeu de celelalte. Atunci au fost condamnate actele sexuale non-heterosexuale, non-reproductive, în calitate de cale a canaaniţilor, a păgânilor. Dar aceste activităţi au fost proscrise în calitate de semne indicatoare ale fidelităţii pentru o altă cultură, în calitate de anexe ale idolatriei şi *nu* ca activităţi „imorale" sau delicte sexuale, aşa cum le considerăm noi. Ele erau delicte politice.

Aceste coduri s-au perpetuat în religiile şi legile civile până în zilele noastre. Codurile iudeo-creştine mai condamnă încă în mod expres orice activitate sexuală care nu are drept ultim ţel reproducerea. Dreptul nostru civil derivă în mare parte din aceste coduri şi legile celor mai multe state condamnă formele non-coitale ale sexualităţii (în căsătorie şi în afara ei), ca abateri penale sau delicte. Astfel, raportul sexual a fost *institu-ţionalizat* în cultura noastră ca singura formă de activitate sexuală permisă.

în prezent toate formele de sexualitate care nu implică raport sexual sunt considerate anormale şi nesănătoase şi din punct de vedere *psihologic,* aşa cum vom vedea ulterior în acest capitol. Totuşi, alte mamifere se bucură de întregul spectru al contactelor fizice şi sănătatea lor mentală nu a fost pusă sub semnul întrebării. Mai mult, coitul nu este principalul punct de interes al relaţiilor lor sexuale, ci numai o activitate, printre altele. Ele îşi petrec mai mult timp cu îngrijirea mutuală decât cu contactul sexual propriu-zis, aşa cum au descris foarte detaliat Jane Goodall şi mulţi alţi cercetători ai primatelor. Ele se masturbează şi relaţiile homosexuale sunt un lucru curent. Printre animalele la care s-au înregistrat astfel de activităţi se numără şobolanii, chinchilla, iepurii, porcii spinoşi, veveriţele, nevăstuicile, caii, vacile, elefanţii, câinii, babuinii, cimpanzeii şi multe altele. Cultura noastră pare să presupună că, de vreme ce natura furnizează senzaţiile sexuale pentru a asigura reproducerea, raportul sexual este sau trebuie să fie forma de bază a sexualităţii noastre, chiar dacă senzaţiile sexuale ale femeii sunt adesea mai puternice atunci când acestea *nu* sunt fertile.

„însă este evident că alte forme de sexualitate sunt la fel de naturale şi bazale ca şi raportul sexual şi poate că masturbarea este chiar mai importantă, de vreme ce cimpanzeii crescuţi în izolare nu ştiu cum se întreţin relaţiile sexuale, dar se masturbează aproape de la naştere.

Este artificial să încercăm să limităm relaţiile fizice între oameni la raporturi sexuale. Dar poate că era necesară şi canalizarea tuturor formelor de contact fizic în raportul heterosexual, pentru a spori rata creşterii populaţiei. Pentru un grup mic, o rată înaltă a reproducerii este cheia către putere şi bogăţie şi în triburile iudaice primitive sterilitatea era considerată un blestem. De fapt, copiii au fost principala bogăţie în aproape toate societăţile, până în prezent. Din punctul de vedere al societăţii, creşterea numerică asigură capacitatea de a controla un teritoriu mai mare şi de a învinge alte triburi. La nivel personal, copiii pot moşteni proprietatea şi deci pot consolida posesiunile familiei şi ara câmpul, pot vâna, aduna hrană şi pot duce la păscut turmele (sau, mai târziu, pot lucra în fabrici) pentru părinţii lor. Dorinţa de creştere maximală a populaţiei a fost institu-ţionalizată în cultura noastră; de aici definirea femeii prin funcţia de bază de a servi acest ideal. Glorificarea căsătoriei, a maternităţii şi a raportului sexual face parte dintr-un parti-pris în favoarea natalităţii propriu culturii noastre, discutat în detaliu în cartea *Pronataîism: The Myth of Mom and Apple Pie,* editată de Ellen Peck şi Judy Senderowitz.

Rezumând, de vreme ce raportul sexual a fost definit ca formă de bază a sexualităţii şi singura formă naturală, sănătoasă şi morală de contact fizic, s-a presupus automat că acesta este contextul în care femeile trebuie să aibă orgasm. Raportul heterosexual a fost *singura* definiţie a exprimării sexuale încă de la începutul patriarhatului şi este singura formă de plăcere sexuală permisă în societatea noastră. Corolarul acestei instituţionalizări a raportului heterosexual este reprezentat de demonizarea şi suprimarea tuturor celorlalte forme de sexualitate şi contact intim plăcut, ceea ce explică eroarea istorică pe care o are cultura noastră faţă de masturbare şi lesbianism^iomosexualitate sau chiar sărut şi contact fizic intim sau mângâieri între prieteni.

C. Modelul freudian al sexualităţii feminine

Cel de-al treilea şi ultimul motiv fundamental pentru care se crede că femeile trebuie să aibă orgasm în timpul raportului sexual este acceptarea generală a modelului freudian al sexualităţii feminine, a modelului psihologiei feminine bazat pe acesta *şi* în general acceptarea conceptului de „sănătate mentală".

Freud a fost părintele fondator al noţiunii de „orgasm vaginal". El a emis teoria conform căreia orgasmul clitoridian (orgasmul determinat de stimularea clitorisului) este specific adolescenţei şi, la pubertate, când femeile încep să aibă relaţii sexuale cu bărbaţii, ele trebuie să transfere centrul orgasmului către vagin. Vaginul, se presupunea, poate produce un orgasm paralel cu cel clitoridian, dar mai matur. Se mai credea că acest orgasm produs în vagin are loc totuşi numai atunci când femeia a trecut peste conflictele sale majore şi a obţinut o identitate „bine integrată". Se spunea despre femeia care poate ajunge la orgasm numai prin stimulare clitoridiană că este „imatură" şi nu şi-a rezolvat „conflictele" fundamentale legate de pulsiunile sexuale. Desigur că, după ce a stabilit această definiţie a sexualităţii noastre, Freud, într-un mod deloc surprinzător, a descoperit tenbila „problemă" a „firigidităţii" femeilor.

Aceste teorii ale lui Freud s-au bazat pe o biologie nu foarte bine fundamentată. Autorul însuşi a menţionat posibilitatea ca noţiunile sale de biologie să fie imprecise şi ca studii ulterioare să dovedească faptul că ele sunt incorecte - şi, într-adevăr, ele au fost infirmate, de aproape treizeci de ani.
Fără îndoială că Freud ar fi acceptat acum rezultatul acestor cercetări, dar (psihanaliza căreia el i-a pus bazele) nu doreşte sau ezită să facă asta. Prea mulţi psihanalişti şi diferite „autorităţi" care scriu în reviste pentru femei continuă să insiste că trebuie să avem orgasm în timpul raportului sexual, prin împingerea penisului, fără mâini şi încă mai consideră că „primatul vaginului" este un criteriu crucial pentru funcţionarea „normală" a femeii. Ei continuă să vadă în orgasmul produs de raportul sexual singurul răspuns sexual feminin „autentic" şi în climaxul determinat de orice altă formă de stimulare (cum este „clitorismul", aşa cum îl numesc ei) simptomul unui conflict nevrotic.
Teoria freudiană a sexualităţii feminine a fost respinsă şi din punct de vedere psihologic. în psihologia freudiană, femeia nu numai că trebuie să aibă orgasm determinat de mişcarea penisului în vagin, dar dacă se întâmplă să nu îl aibă, ea este „imatură" şi deficientă. Se presupune că dificultatea ei este un reflex al structurii sale caracteriale de ansamblu dezadaptate. Se spune despre ea că este semnificativ perturbată şi îi lipseşte „integrarea eului". Se spune că femeia se luptă cu conflicte inconştiente care o fac anxioasă şi instabilă; şi lipsa orgasmului este numai o faţetă a acestei nefericiri generale.
Nici un studiu major din acest domeniu al psihologiei nu a detectat aceste corelaţii între structura psihologică şi capacitatea de a avea orgasm în timpul raportului sexual. Dacă există ceva, aşa cum a arătat cel mai recent studiu la scară largă (Seymour Fisher, *The Female Orgasm),* este mai probabil să fie adevărată corelaţia opusă:
Par a exista motive bune pentru a trage concluzia conform căreia cu cât o femeie preferă mai mult stimularea vaginală, cu atât mai înalt este nivelul ei de anxietate. Femeia puternic orientată vaginal este încordată şi are un prag scăzut de disconfort. Acest lucru a fost demonstrat nu numai de comportamentul ei manifest, ci şi de fanteziile ei.
Totuşi, Fisher atrage atenţia:
[...] deşi femeile orientate vaginal au fost descrise ca fiind mai anxioase decât cele cu orientare clitoridiană, acest lucru nu înseamnă în nici un caz că ele sunt mai puţin „sănătoase" sau că prezintă tulburări serioase de adaptare. Nu există nici o intenţie de a înlocui ecuaţia între răspunsul vaginal şi maturitate, care a fost atât timp un loc comun al literaturii psihanalitice, cu una inversă. Femeile care au fost studiate nu prezentau simptome psihiatrice majore şi în general funcţionau la ceea ce poate fi considerat un nivel „normal". Faptul că femeia de orientare vaginală este mai anxioasă sau a fost mai expusă stărilor de disconfort psihologic într-un grad mai înalt decât cea cu orientare clitoridiană nu înseamnă că ea este mai puţin matură sau că prezintă vreo inferioritate psihologică de orice fel...
în completare, Fisher spune că:
Au fost evaluate numeroase dimensiuni ale imaginilor corporale ale femeii. Una dintre ele, numită depersonalizare, s-a dovedit a fi de o importanţă specială în raport cu preferinţele

vaginal-clitoridiene. Ea se referă la măsura în care respectiva femeie îşi percepe corpul ca fiind străin, lipsit de vivacitate senzorială [...]. După cum s-a dovedit, cu cât o femeie are o tendinţă mai pronunţată de a-şi descrie corpul propriu ca fiind „depersonalizat", cu atât mai mult ea va prefera stimularea vaginală în defavoarea celei clitoridiene. Această descoperire mi s-a părut a prezenta o congruenţă incitantă cu faptul că femeia cu preferinţe vaginale pronunţate era înclinată să-şi descrie orgasmul ca lipsit de calitatea „extatică". La fel cum femeia profund vaginală descrie în aparenţă starea somatică numită orgasm într-o manieră non-extatică, în aceeaşi măsură ea se referă la propriul ei corp ca şi cum ar fi lipsit de intensitate ex-perienţială într-o manieră mai general caracteristică...^^

Fisher continuă speculând că femeia cu orientare vaginală ar putea crede că o experienţă corporală intensă, cum este excitaţia sexuală, ar trebui să aibă loc numai atunci când altă persoană, un partener de sex masculin, se apropie atât de mult de corpul ei, încât împarte cu ea responsabilitatea pentru acest corp. Când corpul ei este fuzionat sexual cu corpul lui, ea se poate gândi la excitaţia ei sexuală ca la un eveniment în doi. Ea poate percepe experienţa ca pe una care nu serveşte în mod primar satisfacţiei sale proprii, ci şi satisfacţiei celuilalt. La cealaltă extremă, femeia cu orientare clitoridiană ar avea, din acest punct de vedere, nevoia opusă de a-şi simţi corpul în mod autonom şi de a fi reasigurată că un eveniment cum este excitaţia sexuală intensă îi aparţine clar şi personal ei. Ea ar răspunde negativ unor condiţii care i-ar pune serios sub semnul întrebării sentimentul de autonomie corporală.

în ciuda tuturor acestor demonstraţii ale deficienţelor teoriei freudiene despre femei, „tratamentul" femeilor conform direcţiilor freudiene este în continuare practicat pe scară largă, majoritatea psihiatrilor fiind influenţaţi în moduri diferite de ideile sale. Cu toate progresele cunoaşterii biologice, care fac interpretarea lui Freud să cadă în obsoles-cenţă, şi chiar cu descoperirile lui Masters şi Johnson, Fisher şi ale multor altora, teoria psihanalitică s-a schimbat foarte puţin! După cum spune Sherfey, ea însăşi psihiatru: „întrebarea trebuie să fie pusă şi răspunsul să fie dat în interiorul profesiei.,. Este posibil ca multe dintre nevrozele sexuale care par a fi aproape endemice printre femeile din zilele noastre să fie, parţial, induse de medicii care încearcă să le trateze?"^^

«Dacă nu ai orgasme în timpul raportului sexual, eşti nevrotică."

Influenţa acestor teorii psihiatrice a fost puternică şi extinsa asupra femeilor. Indiferent dacă o femeie a fost sau nu psihanalizată, ea trebuie să fi auzit aceste teorii nefondate şi antifeministe, repetate neîncetat de revistele pentru femei, de către psihologi populari şi de bărbaţi în timpul sexului. *Toată lumea* - indiferent de clasa, de condiţie socială şi vârstă - *ştie* că o femeie trebuie să aibă orgasm în timpul raportului sexual - cel puţin HoUywoodul ştie. Dacă nu are, ea ştie că nu poate da vina decât pe ea şi pe frustrările sale.

„Mi se pare că incapacitatea mea de a avea orgasme este în mare măsură o deficienţă *proprie.* Am avut mulţi bărbaţi care erau: 1) versaţi, 2) menţineau erecţia mult timp, 3) doreau ca eu să am orgasm şi 4) etc, dar nici unul dintre ei nu a avut succes. Cred că am o frică de sarcină, de responsabilitate, nu ştiu."

„Mă interesează să am orgasme în timpul raportului sexual pentru că mi se pare că este o descărcare naturală normală la care eu nu pot să ajung. Se vede că am o neîncredere ascunsă faţă de bărbaţi şi un dezgust faţă de sexualitatea lor care mă împiedică să-mi dau total drumul şi-mi interzice libertatea sexuală."
„Aş putea avea orgasme dacă m-aş elibera de anxietate şi m-aş simţi total vulnerabilă."
„Cred că atitudinea mea mentală este greşită, am un blocaj mental. Dar cu o atmosferă de încredere reciprocă, fidelitate şi iubire, sunt sigură că aş putea renunţa la control şi aş avea orgasme."
„Pot avea orgasm prin stimulare clitoridiană, dar nu am avut niciodată orgasm în raportul sexual. Este numai o problemă de frică; înainte credeam că e ceva în neregulă cu mine, dar cu puţin timp în urmă am realizat că nu voiam să-mi dau drumul cu un bărbat înăuntrul meu pentru că de fapt nu l-am respectat pe nici unul dintre bărbaţii cu care m-am culcat, deşi nu eram conştientă de acest lucru la momentul respectiv. Terapeutul meu m-a ajutat să înţeleg asta."
„Niciodată nu am avut orgasm cu un bărbat în mine, ci numai cu gura sau cu mâna. Eu, personal, cred că nu vreau. Am sentimente contradictorii faţă de bărbaţi, mânie versus iubire, şi nu am fost niciodată cu un bărbat pe care să îl accept şi să îl respect total, ca pe un egal al meu."
„Orgasmele, probabil multiple, vor veni prin penetrare atunci când îmi voi relaxa vaginul şi voi abandona controlul rigid asupra a ceea ce mi se întâmplă, adică nu mă voi teme să mă las să fiu atât de vulnerabilă cât sunt în realitate."
„Cred că nu am orgasme pentru că nu vreau să «mă deschid» cu adevărat, pentru mine orgasmul este o supunere, un act prin care sufăr o cucerire finală, ca femeie şi ca persoană."
„Pentru a avea orgasme în timpul raportului sexual trebuie să cultiv o iubire mai sinceră faţă de mine, în întregime, trup, suflet şi spirit, şi o continuitate a relaţiei pentru a intra în mai multe experienţe comune cu celălalt şi a le împărtăşi armonios."
„Mi-ar plăcea să ştiu răspunsul. Iau foarte personal şi judec foarte aspru faptul că nu am orgasme în timpul raportului sexual. Iar să încerc atât de mult, aşa cum fac eu, nu pare a fi răspunsul potrivit. Se pare că am nevoie ca situaţia în care fac sex să fie perfectă din punct de vedere emoţional şi fizic."
„Nu pot să uit niciodată că vreau să am orgasm. Bărbaţii au spus că, dacă aş uita de asta şi m-aş relaxa, probabil că aş avea orgasm. încerc din răsputeri şi să am orgasm, şi să uit de asta."
„Trebuie să mă abandonez, să mă relaxez şi să am încredere, să renunţ la tabuurile mele şi la atitudinea defensivă împotriva violului, la rezistenţele faţă de sentimentele mele..."

„Am orgasme, dar nu sunt pe deplin mulţumită de ele pentru că încă nu mă pot abandona complet unui bărbat."
„Sunt una din puţinele femei pe care le cunosc şi care nu au realmente nici un fel de frustrare psihologică legată de sex. Toate au, oricât de puţin."
„în optsprezece ani de căsătorie am făcut tot ce se putea face cu soţul meu, numai în cap nu am stat. Dar am avut prea puţine orgasme, probabil din cauza unor atitudini mentale mai profunde. Masturbarea a funcţionat întotdeauna."
„Voi învăţa curăţându-mi mintea de frică şi învăţând să mă relaxez."
„Dacă nu îţi rezolvi mânia şi frica de penetrare, aceste emoţii îţi vor răpi o parte din energie, împiedicându-te să te laşi complet dominată de emoţiile şi orgasmul tău."

Iată ce spune Fisher despre aceste lucruri:

Un alt factor despre care literatura psihanalitică spune că inhibă potenţialul orgasmic al femeii este frica de a fi penetrată. Se spune că nu rareori anxietatea legată de consecinţele pătrunderii penisului în propriul corp o împiedică pe femeie să se excite în timpul raportului sexual. Se presupune că penisul care penetrează stârneşte fantasme legate de leziuni interne, de prejudiciile corporale care apar în urma sarcinii etc. Legat de aceasta, în literatura analitică s-a spus adesea că cele mai multe femei invidiază penisul şi această invidie poate evoca fantasme competitive care, dacă sunt intensificate de interacţiunile sexuale, interferează cu sentimentul de a iubi şi de a fi iubită, împiedicând astfel ridicarea excitaţiei la nivelul orgasmului, în datele empirice nu s-a găsit însă nimic în sprijinul nici uneia dintre cele două formulări.

„îmi este foarte greu. Nu pot să uit rănile suferite în trecut. Ca pedeapsă ştiu că trebuie să mă reţin. în terapie sper să învăţ să uit, să mă relaxez şi să nu fiu încordată, să fiu deschisă şi liberă cu altcineva."
„Problema mea este refuzul de a-mi pierde controlul cu altcineva, de a lăsa ca sentimentele şi răspunsurile mele fizice să prevaleze pentru câteva secunde de vulnerabilitate. Trebuie să îl iubesc cu adevărat şi să am încredere în cel cu care sunt."
„Nu am încredere în soţul meu până în profunzimea fiinţei mele. Probabil că ar considera oricum faptul că eu am orgasme ca o realizare a *lui."*
„Am un blocaj mental despre care nu ştiu."
„Pentru a avea orgasme, trebuie să-mi rezolv propriile frustrări. Nu cred că are de-a face cu vreo problemă a iubitului meu."
„Simt că nu sunt normală din punct de vedere sexual pentru că nu am avut niciodată un orgasm în timpul raportului sexual şi am trăit cu tipul ăsta *ani de zile.* Ştiu că este din cauza sentimentelor mele de vinovăţie faţă de sex şi nu e vina lui, pentru că este un amant bun. Se întâmplă din pricina propriilor mele inhibiţii."

„Deşi am orgasm clitoridian, nu am orgasme vaginale spontane. Am avut diferite relaţii în care erau şi căldură, şi tandreţe, dar nu era acel fel de dragoste, cred (sau încredere, sau implicare), necesară pentru a mă face să trec dincolo de pragul controlului. Ajung foarte aproape de orgasmul vaginal, dar mă panichez în ultimul moment, îmi blochez sentimentele intense. Cred că mă tem să fiu copleşită. Sau să las un bărbat să preia total controlul asupra mea. Dacă am numai orgasm clitoridian şi relaţia se termină, nu e o mare pierdere."

Ideea că dacă în timpul raportului sexual „pur şi simplu ne relaxăm şi lăsăm să se întâmple" vom avea în mod automat un orgasm este, desigur, bazată pe concluzia falsă că orgasmul ni se întâmplă automat datorită penisului care împinge şi tot ce avem de făcut este să ne abandonăm, să ne lăsăm în voia a ceea ce corpurile noastre vor face natural şi automat, adică orgasmul. Aşa cum a spus o femeie, „este vina noastră că nu putem fi atât de naturale cum sunt ei".

„Aş dori să ni se poată înapoia tot timpul şi toată energia pe care le-am consumat învinovăţindu-ne şi cercetându-ne sufletele pentru a descoperi motivul pentru care nu am avut orgasme în timpul raportului sexual. Şi toţi banii pe care i-am cheltuit „dând năvală la psihiatri" în căutarea ascunsei şi teribilei reprimări care ne-a ţinut departe de „destinul nostru vaginal".

Un alt răspuns frecvent la întrebarea „De ce nu aveţi orgasme în timpul raportului sexual" a fost că lipseşte „Bărbatul Potrivit".

„Pentru a avea orgasme cu un bărbat, ar trebui să am o încredere profundă în el. Ar trebui să fie un bărbat cu adevărat senzual şi intens sexual, cu multă răbdare şi foarte perceptiv, dar spontan. Cred că odată ce *aş şti* că cineva mă poate satisface, atunci aş fi capabilă să am orgasm."

„Dacă aş putea găsi un partener de sex cu care m-aş simţi complet în largul meu, probabil că aş avea un orgasm în timpul raportului sexual sau cel puţin altfel decât prin masturbare."

„Mi-ar plăcea foarte mult să am mai multe orgasme cu un partener. Cred că sunt cam perfecţionistă în aşteptările mele referitoare la sex şi, dacă aş deveni mai realistă, poate aş avea mai multe şanse să am mai multe orgasme cu un partener. Pretind ca bărbatul să mă înţeleagă pe deplin şi aştept acelaşi lucru de la mine în ceea ce-l priveşte - şi acest lucru este rareori posibil. Am avut cel mult două orgasme în toată viaţa mea, cu aproximativ cincisprezece iubiţi. Dezastru! Nu este o medie, astea sunt toate! Două orgasme cu un partener în toată viaţa mea!!!"

„Once om care citeşte aceste rânduri va avea impresia că eu am un prag foarte scăzut de necesităţi sexuale. Vedeţi, eu nu am ştiut niciodată ce înseamnă sexul cu un *prieten* foarte drag (în experienţa mea, căsătoria şi prietenia *nu* sunt sinonime). Sunt sigură că un orgasm în timpul raportului sexual ar fi posibil într-o *prietenie* reală, într-o relaţie de *parteneriat."*

„Poate m-ar ajuta să fac sex cu un bărbat pe care îl cunosc bine şi la care ţin mult."
„Nu ştiu ce ar ajuta, dar cred că trebuie să ştiu dincolo de orice îndoială că eu sunt singura care îl interesează în momentul de faţă, că cele din trecut erau sub standard şi că ar fi al naibii de norocos să mai găsească una ca mine dacă apucă o sută de ani. Acum eu sunt în terapie şi sper că mă va ajuta. Doctorii au spus că structura mea este bună şi că nu ar trebui să am probleme."
„Nu ştiu ce mi-ar putea stârni orgasmul în timpul actului sexual. Cred că m-ar ajuta să mă gândesc că este ceva ce merită făcut. Dacă trebuie să te străduieşti atât de mult să îl obţii, dacă nu vine natural sau cu uşurinţă, atunci pare cam artificial sau greşit să îl forţezi. Dacă corpul meu ar fi vrut să am orgasme, sunt sigură că le-aş fi avut. Sunt sănătoasă, normală, echilibrată şi tot ce trebuie, deci dacă nu am orgasm trebuie să fie ceva în neregulă cu actul sau cu bărbatul. Am încercat aproape totul, de la aventuri de o noapte la relaţii de lungă durată, aproape întotdeauna cu bărbaţi care făceau faţă unui standard înalt, dar nici unul dintre ei nu m-a făcut să am orgasm din raportul sexual, deci cred că pur şi simplu nu erau îndeajuns de buni (asta înseamnă, cred, că nu i-am plăcut suficient de mult). Altminteri, întreaga scenă a actului sexual este o plăsmuire a imaginaţiei. Poţi să te imaginezi în aproape orice fel de fantezie, mai ales cu puţină psihologie care să te ajute: aşa este, de exemplu, ideea că nu eşti împlinită decât dacă ai orgasm. Cred că majoritatea bărbaţilor cu care am fost erau nişte nenorociţi (deşi am încercat să mă prefac în momentul respectiv că am de-a face cu giganţi de un fel sau altul) şi de aceea nu am putut să mă excit suficient pentru a avea un orgasm. Un curs de apă este mult mai satisfăcător, nu încearcă să te domine, să te insulte, să te folosească etc, etc."
„Dacă aş putea simţi că iubitul meu este mai implicat emoţional, dacă m-ar face să mă simt în siguranţă, atunci aş putea avea orgasm."
.Trebuie să fiu întru totul sigură de partenerul meu, pentru a fi capabilă să mă simt absolut liberă să-mi dau drumul."
„Nu mă interesează să încerc decât cu cineva la care ţin şi care ţine la mine. cineva în care am cu adevărat încredere şi în care cred şi care simte acelaşi lucru pentru mine."
Aşteptându-l pe Bărbatul Potrivit care să ne facă să avem orgasm este ca şi cum l-am aştepta pe Făt-Frumos. Totuşi, un partener mai sensibil şi mai înţelegător cu realităţile sexualităţii feminine *poate* face o diferenţă în felul în care decurge experienţa respectivă şi deci există un pic de adevăr în această idee.

Dar sensul este că nu trebuie să îl aşteptăm pe bărbatul potrivit pentru a deveni dependente de el, ci trebuie să ne creăm propria situaţie favorabilă, care poate să ne includă pe noi înşine în calitatea de Fete-Frumoase, care ştiu lucruri extrem de plăcute şi care găsesc alte persoane cu care să le împărtăşească.

Desigur, adesea cele **30%** dintre femeile care au spus că pot avea de cele mai multe ori orgasm în timpul raportului sexual s-au lăudat puţin:

„Da, am întotdeauna orgasm în timpul actului sexual. Nu am nevoie de un preludiu foarte lung."

„Am o dorinţă naturală de sex, nu am nevoie de stimulare clitoridiană."

„Cei mai mulţi bărbaţi nu fac diferenţa până nu dau de o *femeie* care le poate arăta ce au pierdut cu acele pisicuţe care sar prin pat şi mimează."

Asemenea competiţiei care se purta între femei cu cincizeci de ani în urmă, pe tema care face cea mai bună plăcintă, atitudini ca aceasta sună ca şi cum am intra în competiţie pentru aprobarea din partea bărbaţilor, fără să fi reuşit încă să ne aprobăm pe noi înşine.

Mult prea des dorim cu disperare să avem orgasm în timpul actului sexual, indiferent cum: l„Atunci când o femeie spune: «Am orgasm clitoridian prin manipulare manuală sau cunnilingus, dar niciodată nu am orgasm prin stimularea produsă de penisul soţului meu şi sunt foarte nefericită din cauza aceasta» şi i se răspunde: «Nu există decât un singur fel de orgasm, orgasmul vaginal este un mit, deci, de vreme ce ai orgasme, nu ai cu adevărat o problemă, *doar crezi că ai»,* eu nu văd cum a fost rezolvată problema femeii."

„Mi-ar plăcea să experimentez un orgasm vaginal pentru a şti cum este, trebuie să fie minunat! Dar nu ştiu de ce nu pot. Nici ginecologul meu nu ştie."

„Mi-ar plăcea să am parte de stimulare clitoridiană în timpul raportului sexual, dar sunt timidă şi nu pot să o cer, mă tem ca bărbatul să nu se simtă depreciat în raport cu eficienţa penisului său. La fel, sau chiar mai important, am simţit că ar trebui să mă descurc fără el."

„Mi-ar plăcea foarte mult să discut cu cineva care poate avea un superorgasm în timpul raportului sexual fără vreo manipulare clitoridiană directă. Cred că este posibil. Mă întreb dacă aş putea «învăţa cum se face» în felul în care am «învăţat cum se face» în celălalt fel."

încercările de a avea orgasm contractând punctul g din interiorul vaginului au căpătat răspunsuri tipice, cum este acesta:

„Există o zonă pe acoperişul vaginului meu care într-adevăr furnizează o cantitate/un nivel de excitaţie şi stimulare mai mare decât cea furnizată de clitoris. Această zonă poate fi stimulată cu un deget, dar cel mai bine este când mă aflu pe burtă cu fundul uşor ridicat şi partenerul meu stă culcat deasupra mea, venind cu penisul înăuntrul şi

în *afara* vaginului, în lovituri lungi şi puternice. Acest lucru mă aduce în pragul orgasmului într-un mod mult mai intens decât a putut-o face vreodată stimularea clitoridiană, dar nu determină de fapt orgasmul. Pentru a avea orgasm, ori eu, ori partenerul meu trebuie să ajungem în partea inferioară a abdomenului meu, stimulând clitorisul şi orgasmul apare aproape imediat. Această stimulare este clar preferabilă stimulării clitoridiene de către oricare dintre noi, dar am nevoie de stimulare clitoridiană pentru a avea orgasm. Totuşi, dacă ar trebui să aleg, în acest moment aş opta pentru stimularea clitoridiană deoarece aş vrea ca sexul să nu fie excitaţie pură, fără orgasm. Dar cred că, de vreme ce mi-au trebuit aproape doi ani să am orgasm când un tip îmi stimula clitorisul, cu siguranţă aş putea ajunge la un moment în care stimularea vaginală intensă m-ar putea duce la un orgasm intens."

„Mimați vreodată orgasmul?"

Presiunea exercitată asupra femeilor pentru a avea orgasm în timpul raportului sexual este atât de mare, încât foarte multe mimează orgasmul: unele rar, cele mai multe „uneori", dar unele femei spun că fac asta de fiecare dată.

Mimaţi orgasmul?

Da 567

Nu 775

în trecut, da 318

„Nu are rost, nu este convingător" 4

Total 1 664

„în trecut mimam orgasmul de fiecare dată, şi întotdeauna cu penetrare vaginală. Vin de la şcoala lui «Nu e bine să îl laşi pe bărbat să creadă că nu te-a satisfăcut» - asta l-ar emascula. Odată cu mişcarea feministă şi efectul pe care aceasta l-a avut asupra mea, am încetat să mai mimez. Soţul meu obişnuia să întrebe: «Ai avut orgasm?» şi când răspunsul era «Da» - chiar dacă mă prefăceam - pentru el era minunat. Apoi, când am spus «Nu» de câteva ori, a încetat să mai întrebe. Acum, dacă mă plâng că nu am avut orgasm, el fie doarme, fie spune că-i pare rău, se întoarce cu spatele şi adoarme."

„Nu mimez niciodată orgasmul. Mă enervează femeile care fac ,asta, pentru că atunci bărbaţii îmi spun că sunt incapabilă sexual, pentru că nu am climaxuri vaginale, în timp ce alte femei cu care ei s-au culcat aveau. Eu nu am avut niciodată un climax vaginal, de aceea pun sub semnul întrebării existenţa lor sau cel puţin prevalenta lor generală şi mă întreb dacă faptul că altă femeie a mimat orgasmul nu mi-a îngreunat situaţia mie, care sunt sinceră."

„îl mimez în timpul stimulării clitorisului şi în cursul raportului ^sexual atunci când nu mă aflu în dispoziţia potrivită. Este mai uşor şi mai rapid decât să spun «Nu» şi pe urmă să-mi fac griji legate de ego-ul soţului meu şi de sentimentele lui pentru mine

etc. El, ca majoritatea bărbaţilor, se sperie cu adevărat şi este rănit atunci când spun «Nu» şi continuă să aducă vorba despre acest lucru chiar şi la o săptămână după ce s-a întâmplat." A „Sunt sigură că este ridicol să-l las să creadă că am orgasm atunci când are şi el, tocmai am intrat în secolul XXI, dar cred că sunt laşă sau în urma timpului meu. Nu mă îndur să stric momentul urlând «Şi cu mine cum rămâne?» sau ceva patetic. Am încercat să mă masturbez puţin când el se împlântă, dar nu pot să ajung cu adevărat la orgasm, şi asta îl face să nu se simtă confortabil, cred. El vrea să avem orgasm în acelaşi timp."
„Am mimat orgasme în trecut şi ocazional continui să o fac în timpul raportului sexual, dar nu prea des. Motivul este că sunt sigură că nu voi avea orgasm, dar bărbatul meu se străduieşte cu adevărat pentru mine şi chiar vrea să mă poată face să cunosc orgasmul, şi ar fi foarte dezamăgit să ştie că nu reuşeşte. Pe măsură ce trece timpul şi trăim mai mult împreună devine din ce în ce mai puţin necesar, pentru că viaţa noastră sexuală se îmbunătăţeşte şi ne cunoaştem din ce în ce mai bine. în trecut o făceam ca să protejez ego-ul bărbatului şi ocazional (cu un singur bărbat) pentru că ar fi turbat dacă eu nu aş fi avut orgasm. Urăsc să mimez orgasmul totuşi, şi am urât-o rău cu acel bărbat, dar era un ticălos misogin, egocentric şi dominant."
„în timpul căsniciei eram super-bună la mimat orgasmul. Şi astfel, timp de aproape patru ani nu am avut realmente nici o experienţă sexuală satisfăcătoare. Din nenorocire, îi eram fidelă soţului meu, astfel că eram destul de nefericită din punct de vedere fizic. Mă masturbam enorm! După divorţ, am explorat sexul cu o mare varietate de parteneri şi am trecut printr-un fel de renaştere sexuală."
„Da, am mimat orgasmul, mai curând pentru a oferi o întărire pozitivă pentru ceva ce-mi plăcea, deşi nu aveam orgasm."
„Mimam orgasmul când soţul meu avea un complex legat de sex şi un consilier de familie mi-a spus că ar trebui să-i întăresc ego-ul."
„Nu, dar poate că mă comport ca şi cum aş fi mai excitată decât sunt cu adevărat."
„Mimam orgasmul pentru că partenerul meu mă compara cu o altă femeie cu care se culca. Mă făcea să mă simt mizerabil, des-criindu-mi cum a ajuns ea la un orgasm cu strigăte chiar înainte ca el să o penetreze."
„Da, când nu am mai avut orgasm o vreme îl mimez, pentru ca partenerul meu să nu creadă că nu-mi este pe plac. Nu cred că orgasmele sunt atât de importante (el pare să creadă asta) şi nu cred că e vina lui dacă eu nu am orgasm, dar... uneori poate că e vina lui."
„Mă temeam să nu par «mai puţin femeie» şi să nu-mi emasculez partenerul. Aşa că mimam, dar el s-a prins." „Uneori ego-ul bărbatului este întărit dacă este lăsat să creadă că are succes. De aceea, dacă îmi place cu adevărat un bărbat şi vreau ca el să creadă că mi-a plăcut sexul mai mult decât mi-a plăcut de fapt, mimez."

„Numai pentru a scăpa de presiune, eu sau el." „El crede că m-a dezamăgit dacă eu nu am orgasm, chiar dacă i-am explicat că lucrurile nu stau deloc aşa. Oricum, uneori mi se pare mai simplu să mimez. Făceam asta câteodată, când credeam că el abia aşteaptă să am orgasm, sau când simţeam că începe să se plictisească, sau să-şi piardă răbdarea, sau să fie dezamăgit." „Mimez orgasme ca să-i salvez mândria şi să evit certurile." „Niciodată. Cred că astfel aş nega tot ceea ce înseamnă această experienţă împărtăşită."
„Uneori mimez, dacă mă bate la cap: Hai, acum ai orgasm?" „Mimam pentru că bărbaţilor le plăcea să mă vadă gâfâind." „Da, de câteva ori cu un partener care credea că este fantastic în pat. Trebuia să mă penetreze aproape imediat pentru a-şi dovedi potenţa şi pentru nimic în lume nu ar mai fi ieşit, dacă nu ar fi crezut că am orgasm."
„Mimam pentru a evita ca bărbaţii să facă caz de asta, să mă critice sau să mă compătimească."Mimam orgasmele pentru a nu-l lăsa pe celălalt pradă nesiguranţei."
„Da, mereu mimez orgasmele. Mi se pare pur şi simplu politicos.
ce să fiu necioplită?" „Mi-am făcut mie o promisiune: gata cu orgasmele mimate. Mimam pentru că soţul meu se aştepta să am orgasm; eu credeam că sunt incapabilă de asta şi că numai dacă mimez el ar continua să mă vrea."
„Mimam pentru a fi pe placul bărbaţilor şi pentru a obţine aprobare din partea lor şi pentru a-i face să creadă că sunt o gagică sexy etc. îmi amintesc că mimam şi când eram drogată şi în noaptea nunţii etc. Era cumplit şi pe atunci eram sigură că sunt *singura* femeie care face asta."
„Mimam până am început să am orgasme, la treizeci de ani. Le simulam pentru a evita confruntările cu un bărbat, pentru a nu fi nevoită să explic de ce sunt aşa, pentru a evita acuzaţiile lor ordinare de lesbianism, frigiditate etc."
„Am mimat până când m-am măritat, crezând că dacă mă mărit o să am orgasme cu adevărat.
„Mimam, dar nu mai fac asta de când am aflat că acest lucru are implicaţii submisive şi că am un drept real la plăcere autentică."
„Mimez adesea. Amândoi am avut o istorie sexuală atât de complicată, încât nu vreau să-l împovărez cu ideea că nu am orgasm în timpul actului sexual."
„Am mimat *întotdeauna* (acum am şaizeci şi doi de ani). Medicii de sex masculin mi-au spus să fac asta pentru a-l face fericit pe soţul meu (Dumnezeu să mă binecuvânteze!). Mă gândeam că din viaţa mea a lipsit ceva, timp de aproape treizeci şi cinci de ani: e foarte mult, când îţi dai seama că a trebuit să te prefaci!"
„Da, şi mai ales mimez pasiunea, uneori pentru a mă excita eu însămi şi alteori pentru a evita discuţiile cu bărbatul şi pentru a mă scuti pe mine."
„Da, credeam că ego-ul masculin e mai important decât mine."

„Am mimat orgasmul timp de treizeci de ani, pentru că am nevoie de aprobare: îmi lipseşte respectul de sine - mi-e ruşine ca şi cum aş fi şchioapă sau chioară - şi pentru că nu vreau să-l fac să sufere pe soţul meu, care este nesigur."
„Mimam, pentru a evita infidelităţi din partea soţului meu."
„Da, pentru a le face pe plac bărbaţilor. Când fac asta mă simt cam goală."
„Mimam orgasmul pentru că simţeam că este de datoria mea să am orgasm în timpul raportului sexual şi eu sunt incapabilă."
„Numai cu primul meu iubit, în primele câteva luni: ştiam să mimez o mare pasiune şi el credea că mă antrenează. Eu doar mă conformam cerinţelor lui masculine pentru a obţine alte privilegii non-sexuale, întâlniri în locuri bune. Eram o prostituată liberă."
„Mimam tot timpul, până când mi-am descoperit clitorisul. Eu crezusem dintotdeauna că raportul sexual era singura modalitate corectă de a avea orgasm şi că eu eram incapabilă, dar de îndată ce am descoperit masturbarea, problema s-a rezolvat."
„Nu, i-am spus că eu nu am orgasm în timpul raportului sexual." „Când m-am simţit nesigură şi aveam sentimente negative faţă de mine însămi: la naiba, orice femeie *normală* ar fi avut orgasm în urmă cu zece minute. El crede probabil că sunt ciudată. Acest sentiment provine dintr-o presiune socială mizerabilă care se exercită asupra femeilor ca să fie ceea ce ele nu sunt. Dacă ai părul şaten, *ar trebui* să fii blondă. Dacă ai sâni mici..."
„Prin omisiune. Nu spun că nu am avut orgasm, şi ei presupun că am avut."
„Mimam uneori. Când el nu se oprea până ce eu nu aş fi avut orgasm, dar eu voiam să iasă, sau când îmi părea rău de el. La naiba!"
{„Obişnuiam să mimez orgasmul, cu regularitate, pentru că eram prea timidă şi mi-era prea ruşine să-i spun bărbatului ce vreau să facă şi că nu mă excitam dacă eram pur şi simplu penetrată."
„în 50% dintre cazuri, când ştii că pur şi simplu nu o să ajungi acolo şi vrei doar să se termine cu acest ritual sângeros." „De câteva ori am mimat orgasmul când nu am mai putut suporta un corp greu, păros, grosolan care mă zdrobea. Bărbaţii sunt mai grei decât femeile. Mai puternici. îşi folosesc penisurile ca pe nişte arme şi te încalecă aşa cum le place."
f„Mereu mimez orgasmul în timpul actului sexual. Ştiu că bărbatul cu care trăiesc ar fi rănit dacă ar şti că nu am orgasm, aşa că îi spun mereu că a fost grozav."
„Da, de obicei am orgasm în timpul preludiului şi apoi îl mimez în timpul actului sexual. El ar fi îngrijorat dacă ar simţi că nu am orgasm în timpul raportului sexual." ^.
„Nu aş şti cum."
„Rar, numai cu un tip fără experienţă care altminteri îşi va pierde mult din respectul de sine şi care este prea supărat ca să vorbească despre ce se întâmplă."
„Da, este mai uşor şi mai rapid decât să te lupţi."

„Mulţi ani am crezut că mimatul face parte din joc! Apoi am descoperit că am fi mult mai sănătoşi amândoi fără mimat, cu multă conversaţie, descriere şi explorare."
„Nu, nu datorez nimănui orgasm, numai mie însămi!"
„Mimam când soţul meu începea să-şi piardă răbdarea."
„De patru sau cinci ori pe lună, dacă am construit-ceva până la un anumit punct. Cred că e ceva în neregulă cu mine, aşa că mimez din mândrie. Faptul că după toată stimularea eu tot nu pot să ajung la orgasm mă face să mă simt straniu. Adesea m-am gândit că încerc prea mult. Nu mă simt mai puţin femeie, dar mă simt jenată că am un fel de blocaj mental. Mimez pentru că nu pot să-l fac să se simtă inadecvat, în vreme ce *eu* sunt cea care are o problemă psihologică."
„Nu ştiu dacă partenerul meu ştie întotdeauna când am orgasm. Mie îmi place sexul oricând, aşa că pentru el poate fi dificil să-şi dea seama."
„Niciodată nu am mimat conştient un orgasm. Totuşi uneori încep să gem şi să dau alte semnale care indică apariţia orgasmului şi atunci partenerul meu termină prea repede pentru ca eu să mai ajung acolo, dar nu-şi dă seama de asta. în această situaţie eu îl voi lăsa pe partenerul meu să creadă că am avut orgasm, pentru că asta îl face să se simtă mai bine şi nu mi-ar folosi la nimic să procedez altfel. Dacă mă abordează deschis şi spune: «Ai avut orgasm?» atunci refuz să mint, voi spune ceva de genul: «Aproape»."
„Nu am mimat niciodată. Sunt o persoană foarte cinstită. Totuşi, dacă partenerul meu crede din greşeală că am avut orgasm, probabil că nu o să-l contrazic."
„Da, des. Ca să mă achit de obligaţia socială pentru seara respectivă."
„Rar. Numai când mă apropii de orgasm, pe urmă are el orgasm şi «înţepeneşte» chiar când mai aveam nevoie de încă puţin."
„Majoritatea bărbaţilor fie cred de la sine că ai avut orgasm, fie nu le pasă Aşa că uneori mimez ca să scap de problema asta."
„Nu. Dar niciodată nu ann insistat să ne oprim undeva la mijloc când doream asta, ceea ce se întâmpla des."
„E ca şi cum m-aţi întreba dacă cerul e albastru. Da, în timpul actului sexual."
„Da, adesea, în timpul raportului sexual, când simţeam că partenerul meu ar fi fost zdrobit dacă nu aş fi avut orgasm. Şi mai aveam impresia că ar trebui să fiu fierbinte şi să am mereu orgasm."
„De obicei nu. Uneori «îi împărtăşesc orgasmul», chiar dacă eu personal nu am, şi gem şi mormăi împreună cu el în timpul orgasmului său."
„Da, îl însoţesc în orgasmul lui şi încerc un soi de climax emoţional prin identificare."
„Dacă dintr-odată, în mijlocul raportului sexual, îmi dau seama că am făcut o greşeală şi că nici măcar nu-mi plăcea de el, atunci pur şi simplu strâng tare de patru sau cinci

ori şi gem ca şi cum aş avea orgasm şi asta îl face şi pe el să ajungă la orgasm şi apoi s-a isprăvit."
„Sigur, unii bărbaţi vor să mă reguleze până am orgasm sau cad lată."
„Da, dacă îmi place în mod deosebit un bărbat, dar simt că este vulnerabil şi se va autoînvinovăţi dacă eu nu am orgasm. După asta nu mă mai culc cu el."
„Da, cu un bărbat pe care l-am iubit, dar care era un amant mizerabil în pat; a trebuit să mimez de fiecare dată când făceam dragoste Puteţi să credeţi una ca asta?"
„De fiecare dată, doar dacă nu sunt supărată pe partenerul meu."
„Da, când nu pot avea orgasm şi bietul om este epuizat şi a făcut ce a ştiut mai bine."
„Rar. Dacă bărbatul respectiv s-ar simţi inadecvat şi rănit dacă nu am orgasm, aş mima."
„Mimez orgasmul când mi-e frică de dezaprobare."
„Mimez pentru a ascunde cât sunt de supărată că el a avut orgasm."
„Simţeam că nu pot să-l las pe partenerul meu să creadă că este inadecvat, când era impotent, la începutul relaţiei noastre."
„Da, după cum am spus, eu nu am nevoie de sex atât de des cum are soţul meu, dar el se supără dacă eu nu am orgasm, aşa că mimez unul, ca să-l fac fericit. Am încercat să fiu sinceră cu el odată, dar el a luat o hotărâre teribilă, încercând să facă sex numai când eu voiam orgasm, aşa că mimez. Este realmente cea mai satisfăcătoare soluţie. Nu mă simt folosită sau abuzată, e un mod de a-mi manifesta iubirea, preocuparea şi tandreţea,"
„Acum realizez că mulţi masculi care par preocupaţi să afle dacă ai fost sau nu satisfăcută sunt interesaţi numai să-şi umfle ego-urile primind un răspuns afirmativ. Sunt sigură că dacă aş fi spus «nu» ei doar s-ar fi supărat şi nici nu s-ar fi gândit să încerce să facă ceva ca să remedieze situaţia."
„Ar trebui să mă gândesc că este dezolant să ai o soţie care are orgasm la atingere, dar niciodată cu penisul tău. îmi pare rău de asta."
„Am mimat orgasmul până de curând, chiar dacă simt că este greşit. Am mimat orgasmul de multe ori. Ei, pur şi simplu nu aveau idee ce să facă cu clitorisul meu şi nu-mi plăcea să ţin cursuri de anatomie în timp ce făceam dragoste."
„Nu, asta este o mare greşeală, bărbatul nu va învăţa niciodată."
„Am mimat întotdeauna, fără excepţie, pentru că am simţit că toţi bărbaţii trebuie să simtă că sunt buni în pat, de obicei să simtă că *ei* sunt cei mai buni în pat."
„Timp de cincisprezece ani am fost cea mai bună actriţă din lume. Sincer - ar trebui să existe un trofeu falie, pe un piedestal (ca în cărţile de istoria artei), pentru toate *femeile* - cred că toate mimează orgasmul cu bărbaţii."

CONCLUZIE

A insista că femeile trebuie să aibă orgasm în timpul actului sexual, provocat de actul sexual, înseamnă a le forţa pe acestea să-şi adapteze corpurile unei supuneri inadecvate şi dificultatea de a face acest lucru, precum şi eşecurile frecvente pe care le implică o asemenea încercare generează repetat sentimente de insecuritate şi mânie. Ann Koedt* scria în *The Myth of the Vaginal Orgasm:*

Poate că unul dintre cele mai păgubitoare şi mai revoltătoare rezultate ale acestui joc a fost acela că le-a învăţat pe femeile care erau perfect sănătoase sexual că nu sunt deloc sănătoase. Astfel, ele nu numai că erau deprivate sexual, ci li se mai şi spunea că sunt vinovate, deşi nu meritau să fie culpabilizate. Căutarea leacului pentru o problemă care nu are leac o poate duce pe o femeie pe o cale fără sfârşit de ură de sine şi nesiguranţă. Deoarece terapeutul ei îi spune că nici măcar în sigurul rol pe care o societate masculină i-l îngăduie - acela de femeie nici măcar acolo nu are succes. Ea este pusă în defensivă şi avertizată, cu da'te false care servesc drept dovezi, că cel mai bine este să încerce să fie şi mai feminină, să gândească mai feminin şi să-şi respingă invidia faţă de bărbaţi. Adică: Târăşte-te şi mai mult, iubito!

Vechiul mit că femeilor le trebuie mai mult timp să ajungă la orgasm decât bărbaţilor, pentru că femeile au o „psihologie mai delicată" decât bărbaţii şi orgasmul nostru depinde mai mult de sentimente, este fals. De fapt *femeilor nu le trebuie mai mult timp să aibă orgasm decât bărbaţilor.* Majoritatea femeilor din studiul lui Kinsey ajungeau la orgasm după numai patru minute de masturbare, la fel ca şi cele din acest studiu. Este evident că numai cu o stimulare inadecvată sau secundară, insuficientă, cum este raportul sexual, avem nevoie de „mai mult timp" şi de un „preludiu" prelungit ca să ajungem la orgasm. Dar această concepţie greşită a dus la un fel de misticism al orgasmului feminin:

• Despre acest subiect a mai scris Ti-Grace Atkinson în *Amazon Odyssey* (Links Books), 1974.

„Cred că o femeie are nevoie de mult mai multe decât un bărbat: o totalitate mai complexă de stimuli fizici şi emoţionali pentru a avea un orgasm."

„Femeile au orgasm când sunt inspirate de spirit. Ele pur şi simplu nu au şi nici nu caută orgasme funcţionale care pot fi oricând previzibile."

„Cei mai mulţi bărbaţi nu au nevoie decât de fricţiune ascendentă şi descendentă pe penis. Cred că o femeie are nevoie de mult mai mult. Este o combinaţie mult mai subtilă de senzaţii fizice şi emoţionale."

Dar orgasmul feminin nu este ceva deosebit de misterios. Nu este o mare taină de ce au femeile orgasm. Se întâmplă cu stimularea adecvată, repede, plăcut şi este ceva pe care se poate conta. Aşa cum am văzut în primul capitol, atunci când se masturbează, femeile nu au nevoie de „preludiu" pentru a avea orgasm. Cheia este stimularea adecvată. în secţiunea următoare, vom vedea cum obţin unele femei această stimulare în timpul raportului sexual.

CUM OBȚIN FEMEILE ORGASMUL ÎN TIMPUL RAPORTULUI SEXUAL?

„Penetrarea este una dintre cele mai plăcute senzaţii pe care o cunosc, atât mental, cât şi fizic. Practic întotdeauna mă duce la orgasm şi durează de la douăzeci la patruzeci de minute. Iubitul meu este în stare de două şi uneori de trei orgasme, astfel că nu suntem foarte lenţi, dar ne desfătăm din plin când facem dragoste. îmi place să-l simt în interiorul meu şi să îl aud gemând şi suspinând şi să-l simt pulsând. Mental, îmi place sentimentul de siguranţă pe care îl am când el este în mine şi îmi place să stea înăuntru cât mai mult posibil. Uneori dormim aşa."

O altă femeie a scris, după ce a citit *Sexual Honesty,* ca să întrebe dacă este „ciudată" pentru că *are* orgasme destul de uşor în timpul raportului sexual. Desigur că nu există nici un motiv să apară un astfel de stereotip invers. Unele femei au orgasm în timpul raportului sexual, dar cauzele nu sunt deloc enigmatice: acesta apare printr-un mod foarte concret de stimulare fizică, pe care vom încerca să îl descriem în continuare.

MASTERS ŞI JOHNSON: Un MODEL CARICATURAL?

înainte de a descrie metodele pe care femeile din acest studiu le folosesc pentru a obţine orgasmul În timpul raportului sexual, trebuie să menţionăm felul în care Masters şi Johnson au explicat modul în care are loc orgasmul în timpul actului sexual.

Subliniind faptul că toate orgasmele feminine sunt determinate de stimularea clitorisului, fie ea directă sau indirectă, ei au explicat că orgasmul din timpul raportului sexual apare prin stimularea indirectă a clitorisului determinată de împingere: când penisul se mişcă înainte şi înapoi, el antrenează în aceeaşi mişcare înainte-înapoi şi labiile mici, ataşate de pielea care acoperă clitorisul (capişonul, gluga), mişcând astfel mdi-rect pielea de deasupra glandului clitoridian. După cum spun (lapidar) Masters şi Johnson:

O tracţiune mecanică se dezvoltă de ambele părţi ale glugii clitorisului, a labiilor mici, ca o consecinţă a dispersiei canalului vaginal determinată de penis. Odată cu împingerea activă a penisului, corpul clitoridian este împins uşor către pudendum, prin tracţiunea exercitată asupra aripilor glugii clitoridiene.

Când canalul penisului este în faza de retragere din mişcarea activă coitală, tracţiunea exercitată asupra glugii clitoridiene este întru-câtva relaxată şi corpul şi glandul revin în poziţia normală de suspensie pudică mişcarea ritmică a corpului clitoridian. În conjuncţie cu mişcările de împingere activă ale penisului, produce stimulare clitoridiană indirectă sau secundară.

Trebuie accentuat că acelaşi tip de stimulare clitoridiană secundară se produce în orice poziţie coitală, dacă are loc o penetrare totală a conductului vaginal de către penisul erect.**

Cu alte cuvinte, clitorisul este înconjurat de piele, cunoscută sub numele de „glugă clitoridianăcare este legată la rândul ei de labiile mici. Se presupune că în timpul raportului sexual penisul în acţiunea de împingere (a se observa presupunerea conform căreia femeia este pasivă) exercită o tracţiune mecanică ritmică asupra labiilor mici umflate şi astfel furnizează stimulare pentru clitoris, prin intermediul mişcărilor glugii clitoridiene. Sherfey a denumit acest lucru „mecanismul prepuţial-glandar", prin care „mişcările de împingere ale penisului în vagin acţionează asupra labiilor mici care, prin extensia lor din jurul clitorisului

(gluga clitoridiană sau prepuţul), sunt trase înainte şi înapoi deasupra clitorisului erect."^^ Adică stimularea finală este furnizată clitorisului prin frecarea de propria glugă.
Dezvoltarea acestei teorii a fost un mare progres, deoarece nu se mai spunea că fricţiunea de pereţii vaginului are de-a face cu stimularea orgasmului feminin. Totuşi, existenţa acestui model şi publicitatea din jurul lui au lăsat femeilor impresia că trebuie să se aştepte la orgasm în timpul actului sexual, parte a cursului automat „normal" al lucrurilor.
Masters şi Johnson au dezvoltat acest model al modului de funcţionare a sexualităţii feminine observând femeile pe care le-au selecţionat pentru studiu, toate fiind alese numai dacă erau capabile să aibă orgasm în timpul raportului sexual. S-ar părea că a analiza un grup probabil neobişnuit de femei şi apoi de a face generalizări pornind de la asemenea subiecţi este o greşeală. într-adevăr, este posibil numai dacă presupunem că orgasmul este cumva „normal" în timpul actului sexual şi nu „disfuncţional". (Masters şi Johnson au etichetat „incapacitatea" de a avea orgasm în momentul raportului sexual drept „inadecvare orgasmică coitală"; „disfuncţie sexuală primară" înseamnă a nu avea niciodată orgasm, indiferent în ce fel.)
Pe lângă eroarea generalizării pornind de la o categorie specială de indivizi a exact acelui lucru care o face specială, acest model mai are şi o altă problemă. Nu poate exista tracţiune între penis şi vagin decât dacă femeia se află deja la un anumit nivel de excitaţie, pentru că numai atunci labiile se umflă suficient pentru a provoca tracţiune (stadiul pe care Masters şi Johnson îl numesc ulterior excitaţie de platou). Cu alte cuvinte, penisul nu poate trage labiile înainte şi înapoi după el decât dacă femeia se află la ultimul stadiu de excitaţie înainte de orgasm, astfel încât să existe o îngustare a zonei suficientă pentru a produce o îmbinare strânsă între penis şi deschiderea vaginală. (Puteţi încerca dacă acest mecanism funcţionează pentru dumneavoastră plasându-vă în vagin, atunci când ajungeţi în acest stadiu de excitaţie, un penis artificial sau un obiect similar, pe care apoi îl mişcaţi înainte şi înapoi; observaţi ce simţiţi.)
Masters şi Johnson nu au explicat cum au ajuns la concluzia că acest mecanism reprezintă felul în care are loc orgasmul în timpul raportului sexual la femeile studiate. Pare clar că acest mecanism este într-adevăr mijlocul prin care cele mai multe femei au orgasm în timpul stimulării clitoridiene sau masturbării, dat fiind că în momentul masturbării pielea din zona clitoridiană sau labiile superioare sunt trase sau mişcate uşor, determinând astfel pielea să se mişte înainte şi înapoi deasupra glandului clitorisului. După cum se exprimă Sherfey: „Fricţiunea la nivelul muntelui lui Venus va avea asupra acţiunii prepuţial-glandulare exact acelaşi efect ca şi mişcarea de împingere a penisului: *prepuţul este împins ritmic înainte şi înapoi deasupra glandului."*^^
Se pare totuşi că împingerea penisului activează acest mecanism pentru foarte puţine femei. Majoritatea cercetătorilor şi terapeuţilor sexologi sunt de acord că, pentru determinarea orgasmului feminin, împingerea este mai puţin eficientă decât stimularea zonei clitoridiene. Dacă vă trageţi uşor urechea înainte şi înapoi, împingeţi şi pielea de pe obraz. Tot aşa, este posibil ca frecarea să antreneze pielea din jurul clitorisului exact în modalitatea potrivită

pentru a stimula orgasmul şi acest lucru se poate întâmpla cu regularitate pentru un anumit procentaj de femei, dar nu pentru majoritatea femeilor în marea parte a timpului.
Acest lucru ne aminteşte că Masters şi Johnson au insistat să trateze femei, nu bărbaţi, cu partenerii lor sexuali *obişnuiţi,* pe care erau nevoite să îi aducă cu ele. (Bărbaţilor li se permiteau surogate.) Acest lucru este înţeles de obicei ca implicând aderenţa pentru un standard moral dublu, dar această regulă a fost poate motivată de faptul că, pentru ca o femeie să aibă orgasm în timpul raportului sexual, ea trebuie să-şi adapteze corpul unei sumināri inadecvate şi astfel este esenţial ca ea să facă această reglare cu partenerul obişnuit.
Mai recent, în prelegeri şi în cabinetul privat de terapie, Masters şi Johnson au pus accentul pe tehnicile specifice pe care le pot utiliza femeile pentru a avea orgasm în timpul raportului sexual: să stea deasupra bărbatului, să facă majoritatea mişcărilor etc Poate că au aflat şi ei că „mecanismul prepuţal-glandular" nu funcţionează pentru majoritatea femeilor. Totuşi, dacă aşa stau într-adevăr lucrurile, mesajul nu a ajuns la publicul larg. Femeia de pe stradă (cele mai multe dintre noi) are încă impresia că este „normal" să aibă orgasm prin împingerea penisului bărbatului.
Nu este deloc greşit să spunem că mişcarea glugii clitoridiene deasupra clitorisului este responsabilă pentru orgasm, acest lucru este adevărat. Greşit este să considerăm că împingerea propriu-zisă va activa mecanismul pentru majoritatea femeilor. După cum spune cu aciditate Alex Shulman:
Masters şi Johnson observă că clitorisul este „stimulat** automat în actul sexual în momentul în care gluga care acoperă clitorisul este trasă deasupra acestuia odată cu fiecare mişcare de împingere a penisului de vagin, ca şi cum am spune, presupun, că penisul este stimulat automat de chiloţii unui bărbat de fiecare dată când el face un pas.
Dar să aplicăm aceeaşi logică unor bărbaţi cu mai mare precizie ştiinţifică; după cum spune doctor Sanford Copley, în interviul oferit în s'how-ul de televiziune *Woman,* această stimulare indirectă aplicată femeii poate fi comparată cu stimularea care ar fi produsă unui bărbat prin frecarea pielii scrotului, poate trăgând-o înainte şi înapoi, făcând astfel ca pielea de pe vârful penisului să se mişte sau să tremure, ajungând astfel la „stimulare".
Ar funcţiona oare? Este clar că această formă de stimulare ar pretinde probabil un preludiu mult mai îndelungat pentru ca bărbatul să ajungă la orgasm! Ar trebui să aveţi răbdare şi să „înţelegeţi" dacă nu ajunge la orgasm „de fiecare dată."
Teoria lui Masters şi Johnson, conform căreia împingerea penisului antrenează labiile femeii, care la rândul lor antrenează gluga clitoridiană, care astfel produce fricţiune glandului clitoridian şi în consecinţă determină orgasmul, sună mai curând ca o caricatură a lui Rube Goldberg decât ca un mod valid de a produce orgasmul, analogie descrisă pentru prima oară de Pauline Bart.
Problema nu este că acest mecanism nu funcţionează. El funcţionează: dacă tragi orice piele în jurul zonei respective se poate ajunge la stimularea clitorisului. Dar întrebarea care se pune este: împingerea penisului face într-adevăr acest lucru? Răspunsul pare a fi că, pentru majoritatea femeilor, ea nu face acest lucru fără un efort special sau un s'et de circumstanţe speciale.

Poate că, în cele din urmă, este important să atragem atenţia: dacă acest mecanism merge atât de bine, de ce nu a funcţionat tot timpul, secole de-a rândul? De ce a ajuns „frigiditatea coitală" să fie o bine cunoscută problemă? Şi de ce ne masturbăm astfel uneori? Nu, orgasmul în timpul raportului sexual este o adaptare a corpurilor noastre. Actul sexual nu a fost niciodată menit să stimuleze femeile să aibă orgasm.

Cum FAC FEMEILE Să AIBĂ ORGASM În TIMPUL RAPORTULUI SEXUAL

în acest studiu, orgasmele din timpul raportului sexual par a fi rezultat dintr-o încercare conştientă a femeii de a stabili o zonă de conflict clitoridian în timpul actului sexual, de obicei
implicând contactul cu zona pubiană a bărbatului. Această stimulare clitoridiană în timpul raportului sexual poate fi concepută astfel ca un soi de autostimulare în timp ce se desfăşoară raportul sexual. Bineînţeles că cealaltă persoană trebuie să coopereze. Acesta este esenţialmente modul în care bărbaţii obţin stimulare în timpul raportului sexual: ei îşi freacă penisul de pereţii vaginului, astfel ca în timpul actului sexual să fie stimulată exact aceeaşi zonă pe care ei o stimulează când se masturbează. Cu alte cuvinte, *tu* trebuie să centrezi stimularea acolo unde îţi place.

Răspunsurile par să definească şase moduri principale de a avea orgasm în timpul raportului sexual, care vor fi descrise în continuare.

1 Poziţia cu femeia deasupra

Nu există nici un motiv pentru ca această poziţie să funcţioneze automat: libertatea de mişcare pe care o conferă femeii pentru a-şi căuta propria satisfacţie explică în mare parte de ce această poziţie este atât de eficientă pentru atât de multe femei şi în special pentru femeile de tip masturbator 3 (frecarea cu o pernă). În plus. permite femeii să ţină picioarele apropiate sau să ajusteze profunzimea penetrării pentru a-şi lovi zona pubiană de osul pubian al bărbatului într-un mod plăcut. Această poziţie este cea pe care o vedem în desenele din zorii Epocii de Piatră şi pe zidurile din Pompcii.

„Pentru mine este foarte excitant să mă frec în sus şi în jos în timp ce stau pe pelvisul bărbatului, cu penisul lui înăuntrul meu Atunci am stimularea care mi se potriveşte fizic cel mai bine, plus stimularea psihologică determinată de plăcerea lui "

„Am orgasm stând deasupra şi mişcându-mă înainte şi înapoi astfel încât clitorisul meu să se frece de baza penisului, fără ca penisul să se mişte înăuntrul s-au afara vaginului ".

„Am orgasm în timpul actului sexual atunci când adopt poziţia «dominantă» şi-mi frec clitorisul de abdomenul şi zona sa pubiană."

„El stă aşezat sau pe jumătate culcat, eu deasupra, cu penisul lui în vaginul meu la exact unghiul potrivit, pentru ca osul său pubian să-mi preseze clitorisul. în acelaşi

timp el se joacă cu sfârcurile mele în timp ce eu îmi mişc pelvisul în orice fel în care-mi face plăcere."
„Poziţia mea ideală ar fi cu femeia deasupra, cu penetrare lentă, dar completă într-o mişcare de legănare ritmică, să am picioarele adunate şi să-mi mângâie sânii. Când am mult timp raport sexual în poziţia «clasică» (a misionarului), mă cam plictisesc."
„îmi place să fiu deasupra, pentru că pot controla mai bine cantitatea de fricţiune în locurile potrivite. De obicei, picioarele mele sunt depărtate şi trebuie să existe multe mişcări «potrivite»."
„îmi place să stăm culcaţi, faţă în faţă şi eu să fiu deasupra. Astfel am mai multă libertate de a stabili ritmul şi obţin mai multă stimulare clitoridiană din raportul sexual."
„Când stau deasupra am mai multe şanse să am orgasm, pentru că pot să îmi caut orgasmul şi partenerul meu aşteaptă ca eu să am prima orgasm."
„Când stau deasupra prefer ca bărbatul să nu se mişte deloc, dar ei nu mă iau în seamă şi se mişcă oricum."
„Am orgasm când mă aşez deasupra lui după ce el ejaculează, apoi mă frec în sus şi în jos. Uneori, el ejaculează din nou când fac asta."
„Cel mai satisfăcător orgasm l-am avut când stăteam deasupra unui bărbat care zăcea pe spate epuizat şi nemişcat, după orgasmul său. M-am frecat (cu clitorisul) de el şi am avut foarte uşor un orgasm total."
„Stând deasupra, am putut avea orgasme în timpul raportului sexual, dar am simţit întotdeauna că de fapt mă masturbam, stând în acea poziţie şi frecându-mi clitorisul de părul pubian al bărbatului sau de altceva. O asemenea poziţie împiedică mişcarea penisului în vagin (împingerea înăuntru-afară) şi astfel mi-a provocat tot timpul frustrări - m-a făcut să mă simt egoistă sau infantilă
(mulţumită lui Freud, cred) sau ceva de genul ăsta. Deci eu nu caut orgasmul în timpul raportului sexual. Senzaţia vaginală este plăcută prin ea însăşi."
„Când avem relaţii sexuale eu stau deasupra. îmi creez propriul meu ritm prin mişcări în sus şi în jos, înainte şi înapoi până când obţin orgasmul sau până când ştiu că această capacitate s-a epuizat."
„în raportul heterosexual, după ce sunt perfect excitată, ajung la climax trecând deasupra, în poziţia superioară feminină, şi-mi mişc bazinul, uneori în sus şi în jos, alteori circular. De obicei am orgasm în mai puţin de un minut, dacă sunt realmente excitată."

Femeia pe burtă.

O poziţie care poate funcţiona pentru multe femei, mai ales pentru cele care se masturbează prin tipul 3, este culcat pe burtă în pat, cu bărbatul penetrând din spate. Astfel femeia se

poate freca de pat sau de cearşafuri în modul ei obişnuit, poate cu un plus de plăcere, din partea corpului celeilalte persoane de deasupra ei.

2. Frecarea zonei pubiene de muntele lui Venus

Foarte asemănătoare cu poziţia femeii deasupra este metoda de frecare-măcinare, care se poate însă aplica în orice poziţie. Măcinarea implică penetrare completă, cu împingere redusă a penisului sau chiar în absenţa acesteia: una dintre persoane se mişcă circular, astfel că cele două zone genitale se freacă una de alta, se masează reciproc, mai ales labiile şi vulva femeii sau zona muntelui lui Venus.

„Orgasmele mele în timpul raportului sexual sunt de obicei declanşate de un penis gros, bine înfipt în mine, în jurul căruia mă frec lent."

„Stăm culcaţi pe o parte, faţă în faţă, cu picioarele întreţesute, cu unul din picioarele lui între picioarele mele, deci unul din picioarele nnele între picioarele lui, cu penisul penetrându-mă, ceea ce face ca inevitabi clitorisul meu să se frece de muşchiul său frontal sau de osul pubian. Apoi ne răsucim încoace şi încolo."

„Contact corporal foarte strâns. îmi place când penisul este complet înăuntru şi când ne frecăm unul de altul mai mult decât săltăm."

„Prefer să stau deasupra şi/sau să ne frecăm unul de altul, faţă în faţă. Problema aici este că lui ambele poziţii i se par mai incon-fortabile şi pare să-mi facă pe plac în mod pasiv şi plin de reproş. Desigur că acest lucru îmi strică dispoziţia, astfel încât rareori insist pentru aceste două poziţii."

„Stau culcată pe spate, cu picioarele împletite în jurul lui, apoi îmi frec pelvisul şi zona pubiană de ale sale."

„Pot avea orgasm presându-mi și frecându-mi de el zona pubiană, care este spongioasă şi foarte sensibilă, cu penisul înăuntru, dar fără să iasă şi să intre."

„îmi apăs clitorisul destul de tare de bărbatul meu şi-mi mişc pelvisul înainte şi înapoi, circular. Uneori el continuă să se mişte în timp ce eu fac asta, alteori se opreşte. Pot să stau culcată pe spate cu picioarele în sus, în jurul umerilor sau şoldurilor sale. Uneori stau deasupra şi el stă culcat dedesubt sau alteori stăm amândoi aşezaţi faţă în faţă. Câteodată îmi încordez muşchii vaginali şi pe cei ai şoldurilor, pentru a ajunge mai repede la orgasm."

„Folosim poziţia misionarului, cu corpul bărbatului (partea aflată direct deasupra zonei genitale apăsată pe zona mea clitoridiană. Până ating orgasmul, el trebuie să rămână în contact cu zona mea clitoridiană, frecând şi apăsând şi nu trebuie să se ridice pe coate înainte ca eu să am orgasm."

„Cei mai mulţi bărbaţi se mişcă prea mult pentru mine. Mie îmi place să mă penetreze profund, să apese în partea din faţă şi apoi să rămână nemişcat câteva momente, dar puţini bărbaţi par să fie capabili sau să vrea să facă asta. în momentul orgasmului, vreau ca penisul să fie foarte tare, să pătrundă foarte adânc şi să stea nemişcat.

întotdeauna intensitatea orgasmului meu se diminuează dacă bărbatul se mişcă repede în acel timp. Şi majoritatea bărbaţilor, simţind orgasmul meu, se grăbesc spre propriul lor orgasm şi astfel îl strică adesea pe al meu."
„Există un anumit ritm care mi se pare că mă ajută: când bărbatul împinge înăuntru şi stă apăsat de mine câteva secunde, în loc să se retragă imediat. De asemenea, mă ajută când nu se retrage imediat ce mă apăs de el, lucru spre care tind unii bărbaţi."

3. Atingerea oaselor pubiene în timpul raportului sexual

O altă metodă folosită de unele femei este obţinerea stimulării clitoridiene din izbirea osului pubian al bărbatului de cel al femeii în tipul fiecărei mişcări de împingere. în cea mai mare parte a exemplelor, bărbatul era cel care se mişcă. Poziţiile erau fie cu bărbatul deasupra, fie cu unul dintre parteneri aşezat; poziţiile picioarelor femeilor erau diverse, de la apropiate la depărtate sau îndoite în faţă sau în spate. Din cauza mişcărilor ritmice de împingere, era dificilă menţinerea stimulării în punctul corect, deci este important ca femeia să aibă propria libertate de mişcare.

„Prefer ca bărbatul să stea deasupra, dar mă mişc mult pentru că sunt pretenţioasă în legătură cu împingerea penisului şi sincronizarea. Trebuie să mă zvârcolesc destul de mult ca să găsesc cele mai plăcute locuri. Dacă îmi ţin picioarele apropiate, felul în care apuc reglează presiunea exact aşa cum îmi place."
„De obicei primesc stimulare clitoridiană apăsându-mi muntele LUI Venus de zona pubiană a partenerului meu, ritmic. îmi este greu să am orgasm stând în picioare sau prin penetrare pe la spate, pentru că lipseşte condiţia de bază: presiunea os pubian pe os pubian. Când partenerul meu este deasupra, de obicei îi apuc fesele cu mâinile şi îi ghidez mişcările, dacă nu face deja ceea ce vreau."
„în timpul relaţiilor sexuale iubitul meu stă deasupra, avem corpurile uşor arcuite, astfel că aria mea clitoridiană este expusă şi primeşte stimulare prin izbirea naturală a corpurilor noastre."
„în timpul raportului sexual, eu sunt jos. Eu sunt strecurată dedesubt, astfel că între corpul lui şi penis se formează un unghi drept. Energia de care am nevoie ca să-i susţin greutatea şi ca să-mi mişc şoldurile pare să se concentreze în zona clitoridiană a pelvisului meu. în acest moment, îmi ridic picioarele pentru a concentra şi mai mult energia."
„Există o poziţie în care eu stau dedesubt, cu picioarele deasupra umerilor partenerului, în care pot avea orgasm fără excitaţie prealabilă. Mă înnebuneşte."
„îmi place penetrarea nu prea profundă, împingeri lungi şi lente, să stau cu picioarele drept în afară sau apropiate, iar zonele noastre pubiene să se frece una de alta."
„Folosesc mişcări lente şi delicate încercând să-mi ating zona clitoridiană de zona lui pubiană, apoi din ce în ce mai repede."

„Pentru a avea orgasm în timpul raportului sexual, a trebuit să învăţ să mă folosesc de muşchii mei vaginal-perineali şi să mă aşez şi să-mi mişc corpul astfel încât să intensific apăsarea pe care o primesc pe muntele lui Venus. Am mai învăţat şi să dau partenerilor mei feedback-ul de care ei au nevoie: de obicei această comunicare este non-verbală, dar ocazional este şi verbală, dacă altfel nu reuşesc. A trebuit să mă adaptez unei intensităţi mai scăzute a stimulării pentru a obţine orgasm în timpul raportului sexual. M-am masturbat mulţi ani înainte de a avea relaţii sexuale şi eram obişnuită cu stimulare intensă şi directă pe clitoris şi în jurul acestuia. Desigur, mişcările penisului în vagin nu oferă această intensitate. A trebuit să învăţ cum să mă concentrez pe senzaţiile vaginale, pe senzaţiile mai subtile de «presiune» pe clitoris şi cu senzaţiile mai profunde."
„Avem relaţii sexuale în care eu stau dedesubt. Soţul meu îşi introduce penisul şi-şi mişcă pelvisul, iar eu îmi mişc pelvisul astfel încât clitorisul meu se mişcă frecându-se de osul lui pelvian."
„în timpul raportului sexual, dacă el este foarte activ şi regulat, păstrând ritmul şi presiunea, şi dacă eu urmăresc activ senzaţia, uneori am orgasm. Depinde şi de partenerul meu şi de compatibilitatea corpurilor noastre."
„Cred că este o problemă de anatomie, dar şi de psihologie. De exemplu, cu un anumit bărbat corpurile noastre se potrivesc aşa de bine unul cu altul. încât mişcările înăuntru-în afară ale penisului lui mi-au stimulat clitorisul până la orgasm. Dar de obicei nu se întâmplă acest lucru."
„Cred că poziţionarea organelor genitale ale partenerilor cuplului (din cauza dimensiunilor lor) are mult de-a face cu stimularea. Unul dintre partenerii mei mi se potriveşte perfect."
„Am nevoie de mişcările ritmice ale celor două corpuri împreună, care nu trebuie să fie întrerupte din cauză că bărbatul «aproape» ejaculează din două în două minute. Dacă pot simţi penisul în ritm constant intrând şi ieşind din vagin, pot să centrez senzaţia pentru mine însămi şi să-mi încep propria ascensiune spre orgasm."
„Cel mai recent prieten stabil este cel mai bun amant pe care l-am avut vreodată (adică este cel la care răspund cel mai bine) şi cred că este datorită faptului că mă regulează ritmic şi continuu îndelung (jumătate de oră, până la o oră). Această împingere ritmică neîntreruptă este liniştitoare, dându-mi acel grad de relaxare necesar pentru a începe tremurul delicat al pereţilor vaginului."
„Mişcările lui de penetrare împingere sunt foarte lente şi continue, îndelungi şi lipsite de orice grabă, apoi, când încep să reacţionez puţin, el îşi iuţeşte ritmul, penetrează mai puternic şi mai excitant, sporind astfel intensitatea răspunsului. Astfel excitaţia creşte, apoi el revine la mişcările constante liniştitoare, apoi eu iar încep să răspund

delicat etc. Este prima dată când realmente mi-a plăcut sexul *enorm* şi este total vaginal."

Totuşi, nu toată lumea poate avea orgasm astfel, deci nu aşteptaţi prea mult de la dumneavoastră: poziţia deasupra sau cu oasele pubiene în contact şi frecându-se circular, sau oricare alta, nu funcţionează pentru foarte multe femei (poate pentru cele mai multe?). Este vorba întotdeauna despre o adaptare individuală, pentru fiecare femeie în parte. Dacă acest lucru nu funcţionează pentru dumneavoastră, nu fiţi surprinse: după cum a comentat o femeie - „Nu am găsit încă o poziţie care să funcţioneze. Şi am încercat totul."

Poziţia este un mod foarte înşelător de a avea orgasm, cum sunt şi alte căi indirecte despre care vom discuta. Ele cer cooperarea completă a partenerului sau, cel puţin, un pic de cooperare. Şi chiar şi atunci puteţi observa că acelaşi lucru nu funcţionează întotdeauna la fel, sau cu un nou partener, deoarece corpul lui este altfel sau are un alt simţ al ritmului' şi acest tip de stimulare indirectă de du-te-vino cere ca totul să fie perfect potrivit. De aceea multe femei au spus că cea mai bună experienţă sexuală a venit după ce au exersat cu un anume individ. După cum s-a exprimat o femeie: „Cu fiecare nou partener trebuie să reînvăţ să am orgasme."

Poate că este important să menţionăm aici că accentul pus în această secţiune pe aspectele mecanice şi tehnice ale raportului sexual nu este menit să minimalizeze importanţa sentimentelor şi emoţiilor individuale resimţite în timpul actului sexual. De fapt, aşa cum se va vedea în alte capitole, contextul emoţional reprezintă principala valoare a raportului sexual pentru majoritatea femeilor. Totuşi, aici se pune problema disecării şi analizării diferitelor părţi ale experienţei noastre sexuale *fizice,* scoasă din contextul ansamblului, astfel că putem deveni nu numai „experte emoţionale", ci şi „experte fizice" recunoscute.

Tipul preferat de mişcare în timpul stimulării cu „oasele pubiene lipite", când bărbatul face majoritatea mişcărilor.

„Lent, delicat, sensibil, ferm."

„Nici ca un picamăr, dar nici să mă ţintuiască dintr-o lovitură."

' „în ultimii douăzeci de am sau aşa ceva nu am mai avut orgasme în timpul raportului sexual, deşi odinioară aveam, am avut timp de aproape cinci ani, cu primul meu soţ. În următorii douăzeci de ani mi-am bătut capul serios încercând să-mi dau seama de ce am putut să am orgasm întreţinând relaţii sexuale cu acel bărbat şi de ce nu am mai avut niciodată după aceea (şi nici înainte)."

„Mai blând, apoi mai tare. (Cei mai mulţi dintre bărbaţi fac «prea tare». Dacă un bărbat şi-ar putea folosi penisul cum îşi foloseşte mâna, ar fi mult mai distractiv.)"

„Un ritm bine definit pe care pot conta un timp."

„împingeri tari, lente, cu frecare circulară când penetrarea este completă."

„Intrare blândă, apoi curse lente, cu toată lungimea penisului, înăuntru şi în afară, devenind din ce în ce mai rapide. Am descoperit că atunci când mişcarea este în general ritmică, pot să mă relaxez şi să am orgasm mai uşor, pentru că nu trebuie să mă concentrez pe ceea ce va urma."

„Nu-mi place să mă călărească grosolan și prefer o abordare mai alunecoasă."

„A face dragoste lent, prelungit şi nu o demonstraţie de putere seminală şi izbituri musculoase."
„Tandru şi pasional."
„Blând. Nu-mi place să fiu violată, mă înţelegeţi."
Singurele persoane cărora le plăcea să fie tratate brutal erau în general cele care nu aveau orgasm în timpul raportului sexual. O femeie a scris: „îmi place să fiu tratata aspru. De ce? Adesea mă gândesc la asta ca o frustrare masivă: Nu-mi pasă ce-mi faci, fă şi fă-o repede, pentru că vreau cu toată disperarea un orgasm şi ce faci tu acum pur şi simplu nu o să mă aducă acolo."
Tipul preferat de mişcare în timpul stimulării „prin frecare".
„Blândă, dar profundă, aproape fără mişcări de du-te-vino, ca şi cum am sta culcaţi împreună într-o penetrare *adâncă."* „Poziţii de îmbrăţişare profunde."
Trebuie să avem în vedere faptul că femeile au nevoie de stimulare continuă pentru a avea orgasm, spre deosebire de bărbaţi, la care este adecvată stimularea discontinuă. Aceasta este una dintre puţinele diferenţe *de bază* între fiziologia feminină şi cea masculină. Iată cum explică Sherfey:
O trăsătură universală a ciclului de răspuns al femeilor este necesitatea stimulării continue. Dacă stimularea este oprită, fie şi în mijlocul orgasmului, orgasmul încetează. Acest lucru este adevărat în ceea ce priveşte atât orgasmele induse din zona clitoridiană, cât şi pe cele vaginale.
Dependenţa de mişcările de împingere a penisului înăuntru pentru a apropia oasele pubiene este riscantă, deoarece trebuie menţinut un ritm *constant,* pe care să putem conta, cel puţin. De vreme ce acest ritm este mai important pentru femeie decât pentru bărbat, pentru că ea este cea care are nevoie de stimulare continuă, poate că ea ar trebui să deţină controlul împingerilor.
Poziţia picioarelor/a corpului.
Amintim şi că tipul de raport sexual care poate funcţiona pentru dumneavoastră poate să depindă de poziţia în care trebuie să vă ţineţi picioarele şi de tipul dumneavoastră general orgasmic (tipul de masturbare). Dacă trebuie să vă ţineţi picioarele apropiate sau genunchii îndoiţi, ori dacă trebuie să staţi pe burtă, acest lucru va influenţa poziţiile pe care le veţi găsi cel mai plăcute în timpul raportului sexual. în general, este important să aveţi suficientă libertate de mişcare, astfel încât să nu fie blocată nici o mişcare a corpului şi mai ales a picioarelor de care aţi putea avea nevoie pentru orgasm.

4. Păstrarea parțială a penisului în vagin, fără să fie mişcat înăuntru şi în afară

Este un tip de poziţie în care capul penisului se află între labiile vaginului, iar baza acestuia este trasă în sus, spre clitoris, ca şi cum ar fi drapată în jurul vulvei. Poate fi o poziţie greu de menţinut.

„Singurul partener cu care am avut orgasm în timpul raportului sexual a fost Mickey şi asta pentru că osul lui pubian era construit astfel încât mă apăsa în timpul actului sexual. Mă simţeam exact ca atunci când mă masturbam. Cu Mickey îmi ţineam picioarele lipite. în felul acesta, penisul lui nu putea să mă penetreze foarte adânc şi deci era întru câtva drapat sau pliat dinspre vagin spre clitoris, adică baza penisului ajungea să se lipească de partea superioară a vulvei. Era minunat. Eram mai tânără atunci şi exultam la ideea că în sfârşit aveam orgasm prin actul sexual! (Ca o adultă.) Acest lucru ne-a ţinut împreună mult timp, chiar şi după ce realmente nu mai aveam mai nimic în comun."

„în timpul actului sexual îl plasez pe bărbat astfel încât penisul lui să-mi atingă clitorisul. Acesta este probabil motivul pentru care prefer poziţia misionarului şi evit bărbaţii corpolenţi. Bărbaţii zvelţi sunt cei mai buni pentru asta. în plus, poţi să te mişti cu adevărat sub ei, dacă trebuie."

„îmi place să-mi ating clitorisul de baza penisului, apoi vreau ca partenerul meu să se mişte în consonanţă cu mine, blând, uşor, dar în acelaşi ritm. Când partenerul îmi sparge ritmul, îmi întrerupe progresul către orgasm. Singura excepţie apare atunci când nu am mai fost împreună o lungă perioadă de timp. Primul raport sexual de după o despărţire mai îndelungată este o experienţă spontană explozivă plină de bucurie."

„Cel mai bine este când el intră şi iese, frecându-şi încet baza penisului de clitoris. Ştiu că sună ca şi cum ar fi imposibil, dar penisul sfârşeşte prin a atinge peretele opus al vaginului, spre spate."

Totuşi, ironia este că ceea ce îi face plăcere femeii adesea nu-i face plăcere şi bărbatului:

„Nici un bărbat pe care îl cunosc nu ar fi de acord cu o penetrare parţială." „Din nefericire, sexul este pentru mine ca o luptă. Pun penisul unde îl vreau; spun; «îmi place *acolo».* El îl îndeasă adânc şi zice: «Nu, *aicie* bine.» Pare exagerat, dar e adevărat; ce-aş mai vrea să nu fie! De obicei pierd lupta."

5. Reintrarea frecventă a penisului în vagin

Mai există un tip de raport sexual cu penetrare încă *şi mai redusă* decât cea parţială. Acesta presupune doar mişcarea penisului în jurul labiilor exterioare sau ieşirea completă la fiecare împingere, astfel încât intrarea sau labiile să fie continuu împinse şi stimulate.

„îmi plac mişcările de ciocan lente, adânci şi ritmice, cu penisul aproape părăsind vaginul, când se pregăteşte pentru următoarea izbitură. Prea mulţi bărbaţi dau lovituri scurte în cea mai mare parte în interiorul propriilor lor tegumente, ceea ce produce prea puţină fricţiune pe deschiderea vaginală. îmi mai place «pipăirea» cu capul penisului la *intrarea* în vagin, cu puţin înainte de a începe actul sexual."

„îmi place orice împingere sau întindere la deschiderea vaginului. Intrarea completă, apoi din nou ieşire etc."

„Cu un amant de-al meu, un bărbat mai în vârstă şi mai experimentat care nu putea să aibă erecţie, mi s-a părut foarte excitant penisul moale la gura vaginului. Am putut avea orgasm «vaginal» cu el. Singurul pe care l-am avut vreodată."
„Am nevoie de o rotaţie a penisului în jurul labiilor, cu puţină stimulare clitoridiană şi o penetrare finală, adâncă."
„îmi place să-mi ţin şoldurile ridicate, cu o retragere şi reintrare considerabile ale penisului; pentru asta este nevoie de mai mult timp decât îngăduie cei mai mulţi bărbaţi."
„Am orgasm când simt capul penisului intrând şi mişcându-se încet înăuntru şi în afară, dar nu trebuie să intre mai mult decât cu capul, care se mişcă în jurul labiilor vaginale."
„Sunt necesare săruturi şi îmbrăţişări, poate puţină stimulare orală, apoi eu stau deasupra, cu penetrare foarte mică şi multe retrageri, împingeri şi foieli, iar când eu mă apropii de orgasm, penetrare mai adâncă, dar încă nu prea profundă, nu înainte ca eu să am orgasm. Uneori, el îşi pune mâinile în jurul feselor mele şi degetele între labiile mari şi mici, ceea ce e foarte plăcut."

Orgasmul la pătrunderea penisului.

La această modalitate de a avea orgasm în timpul raportului sexual, orgasmul este pe cale de a se produce când are loc pătrunderea şi de aceea nu este listată în tabelele statistice. De vreme ce depinde de femeie să fie deja în pragul orgasmului atunci când are loc pătrunderea, de obicei ea trebuie să-i spună bărbatului când este momentul. încă o dată, ca în multe din aceste metode, orgasmul din timpul raportului sexual este mai curând o victorie printr-o „tehnicalitate" decât ceva legat pur şi simplu de prezenţa penisului în vagin. Totuşi, dacă acest lucru produce o senzaţie de satisfacţie, nu este nici un motiv să nu îl facem.

„De obicei am orgasm când am fost stimulată înainte de penetrare... şi apoi natura penetrării este trăsătura critică, de finalizare."
„Am orgasm prin sărut, sugerea sânilor, apoi degetele sti-mulându-mi clitorisul, penetrarea degetelor în vagin, penisul atingându-mi clitorisul şi apoi o împingere puternică şi penisul ţinut acolo."
„Uneori, dacă clitorisul este suficient stimulat şi penisul este introdus foarte repede şi puternic la momentul potrivit şi ţinut nemişcat, îmi este foarte uşor să am orgasm."
„îmi place penetrarea vaginală numai când sunt gata pentru ea, dar de obicei am parte de ea atunci când nu sunt gata, aşa că nu duce de regulă la orgasm. Un lucru cu adevărat important este îl fac să înţeleagă că în mod clar *nu* sunt gata pentru actul sexual, chiar dacă el este."

Pentru multe alte femei încercarea de a penetra chiar la momentul orgasmului poate ruina orgasmul sau îl poate face imposibil, în primul rând, dacă punctul de concentrare a senzaţiilor este schimbat brusc şi drastic, chiar în momentul critic, acesta opreşte orgasmul.

Şi în al doilea rând, cum am văzut în capitolul despre orgasm, multe femei nu simt prea bine plăcerea orgasmului în timpul penetrării: \^ „Noaptea trecută, de exemplu, el îmi stimula clitorisul cu mâna şi apoi, chiar înainte ca eu să am orgasm, m-a penetrat şi pur şi simplu a stricat totul. Dintr-odată a luat mâna, ar fi trebuit să vedeţi ce faţă am făcut, eram şocată, şi pe urmă a plonjat înăuntru. Eu mă rigidizasem deja şi tremuram puţin de orgasm, dar când mi-a pus-o, totul s-a oprit şi pe măsură ce continua să intre şi să iasă orgasmul începea să pălească."
„Cred că pot avea orgasm la penetrare după multă stimulare clitoridiană, dar trebuie să mă apăs bine de tip şi chiar atunci este greu şi de obicei este unul din acele orgasme care nu reuşesc cu adevărat şi pur şi simplu se şterg."

6. „Preludiul" îndelungat: stimularea clitoridiană sau altă stimulare pentru preorgasm, urmată apoi de pătrundere sau împreunare

Altă metodă, similară cu precedenta, este „preludiul^ îndelungat, recomandat de mulţi sexologi, şi pare să fie foarte tradiţional dacă ne amintim de toate clişeele care spun că femeile au nevoie de un „preludiu" mai lung decât bărbaţii.
Diferenţa dintre tipul 5 şi acesta este că aici orgasmul nu are loc în momentul împreunării, ci puţin după ce aceasta a avut loc şi se consideră că trebuie să continuăm să „lucrăm" la orgasm în timpul actului sexual propriu-zis, printr-una din metodele menţionate mai sus. Termenul „preludiu" este foarte ciudat. *Ce estepreludiul'^* „Ca să am orgasm, raportul sexual trebuie să fie precedat de preludiu. Dar nu-mi place cuvântul acesta pentru că îl face să sune mai subordonat decât este cu adevărat." Se ştie că „preludiu" înseamnă toată stimularea corporală „înaintea" actului sexual. Pentru multe femei în masturbare nu există „preludiu". De ce este „preludiul" necesar înaintea actului sexual*? Evident pentru că în actul sexual pentru femei există prea.
Acest lucru nu înseamnă, desigur, că oamenilor nu le place să se mângâie unii pe alţii numai de dragul mângâierii.
puţină stimulare reală. Termenul de „pre", „înainte", a fost reţinut aici pentru că sensul lui este atât de clar, dar în general este important să subliniem că nu există nici un motiv pentru ca „preludiul" să vină „înaintea" oricărui lucru.
Este interesant să ne punem problema cum ar putea fi numite altfel aceste activităţi. Lipsa din limbaj a unui cuvânt adecvat lor reflectă modul rigid în care cultura noastră a definit felul în care ne atingem unii pe alţii: numai activităţile din jurul raportului sexual au fost considerate legitime. Astfel, la „stimularea clitorisului" şi atingerea în general se referă numai expresia „preludiu", despre care toată lumea „ştie" că precedă raportul sexual, despre care se „ştie", la fel, că se va încheia cu ejacularea bărbatului. Pe scurt, toţi termenii noştri se pot grupa într-o progresie liniară: „preludiul" trebuie să fie urmat de „penetrarea" penisului în vagin şi de raportul sexual propriu-zis (respectiv frecarea înăuntru şi în afară), după care vine orgasmul masculin şi apoi „odihna". Dacă nu acceptăm acest model pentru a

defini ce este „sexul", rămânem aproape fără vocabular pentru a descrie care ar putea fi variantele. Desigur că există *posibilitatea* de a exista mai multe modele ale sexualităţii şi mai multe tipuri de contact fizic senzual-sexual între oameni, care nu au neapărat drept scop orgasmul (sau orice altceva), aşa cum vom discuta în capitolul despre femeile mai în vârstă. în orice caz, unele femei aveau orgasm în timpul raportului sexual folosind un „preludiu" mai lung:

„Cele mai bune partide de sex le-am avut când preludiul şi stimularea sexuală (fără inserţia penisului) se realizau timp îndelungat înainte de raportul sexual propriu-zis. De exemplu, partenerul meu mă gâdila şi-mi provoca orgasm de mai multe ori în timpul după-amiezii şi serii, apoi urma raportul sexual, seara târziu. Excitaţia creşte atât de mult, încât atunci când ai în sfârşit raportul sexual trăieşti o experienţă fantastică. Aşa e mult mai bine decât să te pregăteşti total pentru act şi apoi să vezi că acesta se termină atât de repede, cu puţină anticipaţie."

„îmi plac: o dispoziţie romantică, să fiu dezbrăcată, să-mi zguduie tot corpul, să pună presiune pe zona mea pelviană cu mâinile şi degetele lui, să-şi lipească strâns corpul gol de al meu, să-mi vorbească despre corpurile şi sentimentele noastre în timp ce eu mă uit în oglindă, apoi stimulare orală, sărutări moi şi umede, stimulare rectală în timp ce-mi stimulează vaginul cu degetele, muşcături peste tot, să sufle în urechea mea; apoi, în cele din urmă, penetrarea penisului şi raport sexual cu un contact strâns al zonelor noastre pelviene."

„Cred că ceea ce-mi permite să am cea mai mare plăcere este senzaţia că am la dispoziţie un timp fără grabă, fără presiune, fără deranj, pentru a face dragoste. îmi place ca tot corpul meu să fie stimulat cu întreg corpul celuilalt: corpurile noastre atingându-se în cât mai multe puncte. îmi place să fiu mângâiată cu mâinile şi braţele şi degetele şi să fiu ţinută strâns în braţe. Apoi îmi place să mi se stimuleze vulva, în primul rând cu degetele, apoi cu limba trecându-mi peste clitoris şi labii. Dacă fac sex cu un bărbat (niciodată nu am făcut dragoste cu o femeie), îmi place ca el să-şi introducă penisul în vaginul meu. Am nevoie de multă libertate să-mi legăn, să-mi rotesc şi să-mi mişc bazinul pentru a căpăta stimulare prin presare şi în cele din urmă, fără grabă, să trecem la orgasm."

Orgasm în timpul raportului sexual după ce primul sau primele orgasme au fost obţinute prin stimulare directă.

De fapt, cu cât excitaţia durează mai mult (fie că a fost obţinută printr-un preludiu lung, fie prin orgasme succesive), cu atât mai mult poate înainta ea în interiorul vulvei exterioare şi al labiilor. De aceea unele femei au aflat că pot avea orgasm în timpul raportului sexual abia după ce au avut al doilea sau al treilea orgasm. Iată ce spune una dintre ele:

„La început pot avea un orgasm prin atingerea clitorisului, apoi următorul orgasm mai jos şi următorul şi mai jos, apoi, în sfârşit, zona exterioară a vaginului poate fi

stimulată până la orgasm. Dar dacă nu trăiesc intens momentul, raportul sexual nu-mi produce nici o plăcere şi în final nu am orgasm."

STIMULAREA CLITORISULUI Cu MÂNA În TIMPUL RAPORTULUI SEXUAL

Desigur, femeile din acest grup nu au fost considerate ca făcând parte din cele 30% care aveau orgasm în timpul raportului sexual. Totuşi, pentru cele mai multe dintre ele este probabil cea mai bună modalitate de a avea orgasm în timpul raportului sexual şi de aceea sunt multe răspunsuri oferite aici de femei care spun cum au adaptat această stimulare la nevoile lor din timpul raportului sexual.

Această modalitate este populară deoarece poţi fi sigură că stimularea merge „direct la ţintă". Deşi stimularea cu mâna în timpul raportului sexual a fost mult timp recomandată de manualele de căsnicie, acum, din nefericire, trece drept ceva „de ordinul al doilea" sau „un fel de a trişa". Prea multe dintre femeile care folosesc metoda s-au simdt obligate să explice acest lucru printr-o raţionalizare specială privind motivaţia lor sau îşi făceau griji pentru faptul că au nevoie de aşa ceva.

„Nu am avut *niciodată* orgasm în timpul celor patru am de facultate şi eram *îngrozită,* crezând că se petrece ceva deosebit de grav cu mine. Mă puteam masturba până la orgasm *foarte* uşor, dar nu puteam să simt nimic în timpul actului sexual. Şi într-o zi eram cu prietenul meu, cu care aveam o relaţie de mult timp, făceam dragoste şi chiar m-am înfuriat că nu am avut orgasm, aşa că, în timp ce el se afla în mine şi se mişca, am pus mâna acolo jos şi mi-am frecat clitorisul şi am hotărât că, pentru numele lui Dumnezeu, o să am un orgasm şi, după unul sau două minute, chiar am avut - unul fantastic - şi de atunci am folosit *de fiecare dată* cu succes această metodă!"

„Cred că accentul care se pune în zilele noastre pe plăcerea care vine de la clitoris mi-a dat curajul să o caut, ceea ce mi-a îmbunătăţit enorm viaţa sexuală. întotdeauna am considerat că este foarte frustrant să încerc să-mi stimulez suficient clitorisul numai frecându-mă de partenerul meu, care se mişca pe acolo cu intenţia de a-şi obţine propriul lui orgasm, ceea ce nu corespundea neapărat cu ceea ce îmi trebuia mie. E o adevărată constrângere şi oricum clitorisul meu părea că nu se potriveşte niciodată chiar pe moment, pentru a fi frecat cu adevărat. Am hotărât că ^ este mult mai bine să fac asta cu mâna."

„în timpul raportului sexual, pe alături, pun mâna în jurul acelei părţi a penisului care nu se află în vagin şi o masez; în acelaşi ^ timp creez stimulare clitoridiană şi apare orgasmul!"

„Partenerul meu stă culcat pe spate. Eu sunt deasupra lui, cu penisul în vagin. Sunt în genunchi, cu partea de sus a corpului ridicată deasupra pieptului lui, astfel ca sânii mei să-i fie suficient de aproape ca să poată suge sfârcurile dacă-şi ridică fruntea. Una din mâinile lui este jos, între noi, şi cu degetele îmi stimulează direct clitorisul şi zona

dimprejur. Cu cealaltă mână, el atinge alte părţi ale corpului meu, mai ales fesele. între timp, eu sunt liberă să mă mişc în orice fel obţin cea mai mare plăcere."
„Nu pot să-mi strâng picioarele în timpul raportului sexual obişnuit. Şi eu încă am nevoie de asta pentru a avea orgasm. Şi în urma penetrării vaginale cu penisul niciodată nu am acelaşi orgasm scurt şi violent precum cel pe care îl obţin prin stimularea directă a clitorisului. Nici nu sunt sigură că am vreun orgasm. Este o senzaţie de mare plăcere, dar nu ajung niciodată la culme, aşa cum se întâmplă în al doilea caz. Mi-ar plăcea să ajungă. Mi-ar plăcea să am orgasm chiar atunci când are şi el, fără să am nevoie de vreo atenţie specială. Singurul mod în care am reuşit să obţinem asta a fost stând amândoi pe spate, cu bazinul meu pe bazinul lui. în felul acesta, penisul lui poate fi în interiorul meu, dar clitorisul meu este liber să fie masat de el; muşchii mei abdominali şi de pe picioare nu sunt blocaţi, astfel că pot reacţiona liber în modul adesea spasmodic în care se contractă ei când am orgasm. Mi-ar plăcea să am veşti de la o persoană capabilă să aibă un superorgasm în timpul raportului sexual, fără vreo stimulare directă a clitorisului. Cred că este posibil. Mă întreb dacă aş putea «învăţa cum să fac asta» în modul în care am învăţat să obţin orgasmul pe cealaltă cale."
„Am orgasm în timpul raportului sexual numai dacă ne masturbăm simultan. în timp ce eu fac asta nu-mi place ca partenerul meu să se mişte prea mult, pentru că mă distrage."
„De multe ori am dorit să am un orgasm prin penetrare şi am încercat să-l pun pe partenerul meu să mă penetreze, eu să stau pe o parte, vizavi de el, şi să-mi stimulez clitorisul în acelaşi timp, dar nu funcţionează foarte bine, pentru că uneori el nu-şi poate menţine erecţia, iar eu am probleme în a-mi ţine picioarele strânse, pentru a ajunge la climax."
„Există poziţii şi mişcări mai bune sau mai rele pentru tot felul de lucruri, atât fizice, cât şi psihice, dar până acum nu mi-au adus niciodată suficientă stimulare clitoridiană directă pentru a mă duce la orgasm fără o mână de ajutor."
„Raportul sexual este OK, dacă clitorisul este stimulat în vreun fel în timpul acestuia. Dacă ne aflăm într-o poziţie în care contactul penis/clitoris este imposibil sau cel puţin nepractic, atunci partenerul meu va trebui să-şi folosească mâna liberă pentru a-mi stimula clitorisul."
„Cea mai frumoasă experienţă sexuală pe care am avut-o a fost o după-amiază petrecută cu iubitul meu. El stătea cu penisul în vaginul meu în timp ce eu eram culcată şi m-a vibrat din orgasm în orgasm în timp ce se împingea înăuntru şi în afară. Din el ieşea atâta iubire, nu o să uit niciodată."
„în timpul raportului sexual eu stau deasupra, iar el îmi atinge uşor clitorisul cu degetul, mâna sau ambele mâini, astfel încât eu să pot să mă frec de el atât cât vreau."

„Nu am găsit o poziţie durabilă care să-mi asigure stimularea clitoridiană maximă în timpul raportului sexual. Stimularea directă cu mâna este necesară pentru orgasm."
„îmi place să intre pe la spate, astfel încât eu să-mi pot stimula clitorisul în acelaşi timp."
„Facem sex cu mişcări lente de răsucire de ambele părţi, presându-mi labiile de jur-împrejurul penisului lui, în timp ce mâinile mele mângâie penisul aflat în mişcare sau în timp ce eu mă masturbez şi/sau îmi strâng bine picioarele."
„Dacă mă simt foarte «excitată» şi simt nevoia să fiu penetrată, atunci raportul sexual este bun. Dar din punct de vedere fizic este satisfăcător numai dacă este însoţit de stimularea clitoridiană. Nu mă simt peste măsură de excitată de penetrarea vaginală. Din punct de vedere psihologic, excitant poate fi şi gândul la ce-ţi face bărbatul şi uneori resimt excitaţie fizică, o senzaţie nu la fel de intensă sau bine definită în raport cu stimularea clitorisului, dar în timpul penetrării în vagin există totuşi în mod clar o senzaţie sexuală. Raportul sexual *fără* stimularea clitorisului nu a dus *niciodată* la orgasm (cel puţin pentru mine)."
„Până acum, am avut numai un singur partener care ştie cu adevărat ce-mi place şi-mi oferă asta fără ca eu să-l mai ghidez. De obicei încerc să spun ce fel de stimulare vreau, dar dacă partenerul meu nu este receptiv, nu mai aştept şi mă stimulez în faţa lui. Nu mi-e jenă să fac asta. Nu mă deranjează să mă masturbez în timpul raportului sexual. La naiba cu ce poate gândi el despre mine; eu merit tot atâta satisfacţie ca şi el."
„Nici una din poziţiile pentru raportul sexual nu pune penisul într-o poziţie în care să ofere contact direct sau fricţional cu clitorisul meu. Mă jenam să mă masturbez în timp ce făceam sex cu un partener. Mie mi-ar plăcea să o fac, dar m-aş simţi deplasată."
„ Este greu să pui mâna pe clitoris în timpul raportului sexual, dar, cu puţin efort, acest lucru se poate face din aproape orice poziţie."
„El este deasupra. Eu pun mâna acolo jos, făcându-mă că doar îmi pun mâna pe burtă, şi-mi ating clitorisul. Am făcut asta de câteva ori. Atunci am fost foarte aproape, dar cred că inhibiţiile mele m-au împiedicat să am orgasm."
„Bărbatul stă pe o parte, femeia pe spate, cu un picior peste picioarele lui, cu penisul în vagin: mă masturbez sau mă masturbează el. Şi femeia controlează mişcările corpului."
„Îmi place să stau culcată pe burtă, peste o pernă, astfel ca mâna partenerului meu să-mi stimuleze clitorisul, în acelaşi timp în care mă penetrează."
„Stau deasupra lui, cu penisul în vagin. Apoi mă aplec în spate şi el îmi stimulează clitorisul cu degetele."
„Cea mai bună pentru mine este poziţia pe la spate (eu sunt pe burtă, penetrată pe la spate) plus stimularea cu mâna, cu mâna lui deasupra mâinii mele."

„Dacă îmi place de el şi dacă nu sunt supărată pe el la momentul respectiv şi dacă el nu e neîndemânatic, poate să facă mişcări lente în vaginul meu, ţinându-mă cu o mână şi frecându-mi clitorisul cu cealaltă, spunând lucruri drăguţe. Putem sta culcaţi pe o parte, cu abdomenul lui pe spatele meu şi el este un partener tandru şi iubitor: începe cu sărutări şi mângâieri ale sânilor, urechilor, braţelor şi zonelor genitale, aproape peste tot, până ajunge să se concentreze în zona genitală -atunci îmi atinge clitorisul, apoi îl stimulează oral până ce eu vreau să-i simt penisul în mine. El stă pe spate şi eu îngenunchez deasupra lui cu genunchii în jurul pieptului lui şi mă aşez pe penisul lui. Mâna lui stângă este liberă să-mi stimuleze clitorisul. Şi apoi, treptat, lent şi foarte blând, începem drumul ascendent spre orgasm până ce eu vreau presiune mai mare, mai repede şi mai tare şi am orgasm."

„Unii bărbaţi spun că ar trebui să fie capabili să mă aducă ei singuri la orgasm, fără ajutorul meu. Dar nu merge aşa. Şi eu încerc. Dacă un bărbat înţelege acest lucru şi putem vorbi despre asta, atunci partida de sex va fi reuşită. Pentru cele câteva minute în care mă joc eu, pentru el există multe compensaţii în scena de ansamblu şi de obicei stimularea lui este combinată cu a mea. Totuşi, dacă el nu poate realiza acest lucru după ce am discutat, atunci eu n-o să-l las să mă facă să mă simt încă o dată vinovată. Schimb partenerul."

„Procedăm aşa: soţul meu îşi ţine scula în mine, gata de acţiune, în timp ce eu mă stimulez cu mâna până în pragul orgasmului, apoi ajung la orgasmul propriu-zis împingându-mă în el. Clitorisul loveşte rădăcina penisului lui sau osul lui pubian sau ceva - oricum, funcţionează. Altădată mă preocupa pentru că totuşi nu este încă celebrul orgasm «fără mâini», până când am realizat ce prostie este să îmbrăţişezi un astfel de punct de vedere competitiv sau comparativ. Poate în cele din urmă voi fi capabilă să am orgasm numai din actul sexual, dar nu sunt obsedată de asta. El este fericit, eu sunt fericită, deci care-i problema?"

„Ştiţi, e ciudat, în filmele porno oamenii care se regulează par mereu că se îndreaptă mai rapid spre punctul culminant, noi facem exact invers. Când începem să intrăm în stadiul de «ascensiune», noi încetinim, până la a nu ne mai mişca aproape deloc. Soţul meu are un control incredibil asupra răspunsurilor lui, poate sta chiar în pragul orgasmului mult timp (şi să mă ţină şi pe mine acolo) dându-mi vibraţii mici, subtile, complicate. Dacă sexul este o formă de artă, el este Picasso. Singura problemă este că eu pur şi simplu nu pot să am orgasm dacă nu duc acolo un deget, trebuie să fie o problemă pur mentală. După o lungă perioadă de «ascensiune» simt o slăbire a răspunsurilor mele şi atunci ajung în pragul orgasmului şi mă împing în el."

„Tot felul de mişcări sunt plăcute în diferite momente. De fiecare dată când facem dragoste, iubitul meu foloseşte întregul^ spectru de alegeri: moale, tare, înapoi, înainte, parţial, complet etc. Dacă un anumit fel de a proceda este bun pentru el, eu îi

«preiau» încântarea şi el continuă astfel până când efectul nu mai este maxim, apoi încearcă altceva. Dacă metoda este bună pentru mine, el îmi preia încântarea şi o menţine până când eu nu mai simt efectul, apoi trece la altceva. Dacă o anumită metodă nu face bine nici unuia dintre noi, este abandonată şi este folosită alta. Dacă eu sunt cea activă şi mă mişc fie pe jos, în timp ce el stă nemişcat, fie stând deasupra lui, eu fac acelaşi lucru, experimentând metodă după metodă până când unul dintre noi dă lovitura."

„Folosim trei poziţii diferite. Dacă eu sunt cea care va avea prima orgasm, el stă cumva pe spate şi cumva lateral, eu stau culcată pe spate la nouăzeci de grade, cu scula lui în mine. El poate ajunge la sânii mei şi eu pot ajunge la clitoris. Dacă ţintim un orgasm mai mult sau mai puţin simultan, trecem la poziţia misionarului. El mă regulează ceva timp, excitându-se până la un anumit punct, apoi se apleacă cumva în lateral, astfel ca eu să mă pot juca cu clitorisul cât timp el este încă înăuntru. Când eu ajung la un anumit punct, el preia din nou acţiunea. Facem cu rândul până când unul dintre noi oboseşte sau nu *mai* poate suporta Dacă eu sunt cea care are prima orgasm. actul sexul nu este dureros, aşa cum am citit în acele aşa-zise manuale de sex, ci extrem de plăcut. Eu sunt supersensibilă înăuntru şi pot să simt tresăririle sau valurile orgasmului său Dacă el are primul orgasm, rămâne deasupra mea şi în mine până la ultimele senzaţii, apoi stă culcat lângă mine încurajându-mă în timp ce eu mă aduc pe mine la orgasm. Sunt bucuroasă că am descoperit această idee de a face cu rândul pentru a urca treptat, fiecare din noi folosindu-şi ritmul propriu. Eu ajung la orgasm atât când sunt pasivă, cât şi când sunt activă, fiecare stare are felul ei de a fi minunată El îmi poate stimula clitorisul în oricare dintre aceste poziţii şi uneori o face chiar mai bine decât mine."

Durata raportului sexual.

Mulţi cred că un raport sexual îndelungat este cheia pentru obţinerea orgasmului, respectiv că „ejacularea precoce" a bărbatului este cea care împiedică orgasmul femeii în timpul actului sexual. Dar se pare că, dacă nu este vorba despre una din formele specifice de contact bun, dintre cele la care ne-am referit în secţiunea anterioară, raportul sexual de lungă durată nu le ajută pe cele mai multe dintre femei. De fapt, au existat câteva plângeri că actul sexual durează prea mult:

„Dacă raportul sexual durează mai mult de zece-cincisprezece minute, începe să mă enerveze şi pe urmă mă ustură când urinez."

„Dacă bărbatul se tot freacă plicticos, eu intru într-o stare de apatie. Dacă el m-ar lăsa să fiu activă (să trec deasupra, de exemplu), pot să-mi menţin interesul oricât de mult."

„După prea mult timp, îmi scade lubrifierea.

„De obicei momentul penetrării este cel mai excitant şi apoi efectul nu face decât să scadă.

„Uneori «amorţesc» dacă activitatea **este** prea grea **şi mă simt nefericită Uneori sunt prea lubrifiată pentru a mai simţi ceva Atunci mă consider mai degrabă receptacul decât participant "**

„De obicei mi se pare că un raport sexual cu un bărbat este o luptă; de cele mai multe ori nu se petrece cu uşurinţă, deci pe măsură ce se lungeşte eu îmi pierd interesul. Obosesc fizic."

„După treizeci de minute îl rog să se oprească."

„Ajunge să nu mă mai stimuleze mai mult decât dacă cineva şi-ar împinge mâna pe braţul meu."

„Am o reacţie emoţională tenbilă la penetrare chiar la început. După asta, păleşte."

„îmi plac primele câteva penetrări, apoi efectul nu face decât să scadă."

„Da, îmi place actul sexual dacă sunt excitată. Excitaţia duce la dorinţa de a fi penetrată adânc vaginal. Nu-mi place prea dur (pompare). Mă cam doare sau fac infecţii urinare."

„Chiar dacă penetrarea iniţială este excitantă şi satisfăcătoare, penetrarea în general (actul sexual) este dezamăgitoare şi, fără o încercare specifică de a obţine simultan stimulare clitoridiană, prin poziţie sau cu mâna, nu e decât un soi de gâdilat."

Variaţii ale anatomiei.

Unii cercetători cred că o cauză posibilă a „frigidităţii coi-tale" pot fi variaţiile anatomiilor sexuale ale femeilor. Această idee pare a fi captat fantezia multor femei care, pe bună dreptate, ar vrea să găsească un motiv non-psihologic pentru faptul că nu au orgasm în timpul actului sexual:

„Clitorisul meu are glugă, de aceea nu am orgasm în timpul actului sexual."

„Cred că am clitorisul prea sus pentru a avea orgasm în timpul raportului sexual; sau poate este un motiv psihic; nu am încredere în mine."

„Cred că aş putea avea orgasm în timpul actului sexual dacă clitorisul meu ar fi la locul potrivit, primind tipul de presiune potrivit, ceea ce nu se întâmplă niciodată când sunt cu un tip."

„Am mers la un doctor şi a spus că am un clitoris mic şi acoperit cu glugă şi de aceea am nevoie de mai mult pentru a avea orgasm. El nu a vrut să mă opereze pentru că a spus că e o operaţie periculoasă. Am simţit că nu ar fi spus asta dacă un bărbat ar fi fost cel care avea această problemă. Oricum, eu am orgasm prin masturbare cu un vibrator şi dacă stau deasupra bărbatului, mişcându-mă înainte şi înapoi, cu clitorisul frecându-se de osul lui."

„Am un clitoris foarte mic, poate de aceea este greu de stimulat prin raport sexual «normal». Nu-mi simt clitorisul deloc stimulat atunci când penisul lui este în mine."

„Deşi nu am citit Masters şi Johnson (poate că acolo scrie despre asta), mi se pare că am clitorisul *prea depărtat* de vagin pentru a fi stimulat de un raport sexual normal, dacă nu este deja stimulat înainte ca actul sexual să înceapă. Este posibil ca ruperea timpurie a himenului să determine ca vaginul şi clitorisul să se depărteze unul de altul?"

„Mă întreb dacă sunt ca alţi oameni. Nu mă simt anormală, dar poate poziţia clitorisului meu este de vină. Se pare că nimic din ce-mi intră în vagin nu-l poate stimula."

„Cred că, din punct de vedere fizic, într-adevăr clitorisul meu nu este poziţionat tocmai corect, deoarece aproape niciodată nu pot găsi o poziţie pentru a-l stimula cât timp penisul lui este în vagin."

Adevărul este că anatomia clitorisului şi a labiilor este foarte diversă, în privinţa dimensiunilor, formei, plantării, texturii şi a altor factori. Totuşi, aceasta nu înseamnă că anatomia noastră este *greşită* deformată. Greşite sunt presiunea culturală pusă asupra femeii de a avea orgasm în timpul raportului sexual, precum şi modul stereotip în care definim sexul.

Există dubii că anatomia ar fi un factor important în privinţa prezenţei sau absenţei orgasmului din raportul sexual. Masters şi Johnson nu au găsit nici o dovadă care să susţină credinţa potrivit căreia diferenţele de anatomie clitoridiană pot influenţa răspunsul sexual. Totuşi, Barbara Seamăn, care a scris *Free and Female,* atrage atenţia că „aceste da'te trebuie puse sub semnul întrebării, de vreme ce aceşti cercetători nu au putut observa deloc clitorisuri în timpul orgasmului". Sherfey spune şi ea că mai trebuie făcute cercetări în acest domeniu. Masters şi Johnson cred că anumite condiţii *vaginale* pot împiedica penisul aflat în mişcare să exercite tracţiune asupra labiilor şi glugii clitorisului. Dar în final nu sunt decât speculaţii. Ceea ce trebuie să ţinem minte cu adevărat este că mai neobişnuit este să existe orgasm prin actul sexual, în special dacă nu se face nici un fel de efort special pentru aceasta, prin stimularea suplimentară a clitorisului în acelaşi timp.

Uneori este posibil să învăţăm să avem orgasm în timpul raportului sexual.

„Nu am avut orgasm în primii şapte ani de raporturi sexuale cu soţul meu; credeam că este suficient să-i fac lui plăcere, iar mie îmi făcea plăcere actul în sine. Dar în cele din urmă am devenit frustrată şi am trecut prin tot felul de încurcături pentru a învăţa cum să-mi provoc şi mie plăcere."

„Aproape niciodată nu am avut orgasm cu soţul meu în cei zece ani de căsnicie. Credeam că sunt frigidă, dar când m-a învăţat un bărbat care m-a sedus la doi ani de la divorţ, am fost şocată să văd cât de ne-frigidă sunt. într-un anumit sens am avut de învăţat: ce poziţii etc. sunt cele mai bune şi mai potrivite pentru a produce orgasmul. Aş fi vrut să fi învăţat asta mai devreme."

„Orgasmul din timpul raportului sexual este cu siguranţă un răspuns învăţat; dacă aş fi fost analfabetă şi nu aş fi auzit niciodată pe cineva vorbind despre cum se face asta, probabil că încă aş sta pe spate, uitându-mă în tavan şi întrebându-mă dacă asta-i tot

în dragoste. Dar mulţumită *Little Yellow Book'* de Berg şi Street am învăţat cum să am orgasm aproape cu regularitate în timpul raportului sexual, cu mine deasupra, ca să pot controla presiunea. Deşi mişcările obişnuite de împingere ale bărbatului sunt stimulatoare şi plăcute, pe mine mă duc la climax propriile mele răsuciri laterale sau circulare. Rareori am contacte fără orgasm."

„Dat fiind că tocmai am împlinit patruzeci şi nouă de ani (bătrână, vă vine să credeţi?), am hotărât că e timpul să mă adun şi m-am decis să lucrez la tehnicile mele. De ajuns cu statul pe spate şi gândul la Anglia... şi mă simţeam al naibii de bine aşa! Era mai uşor şi mai plăcut pentru mine să fac asta cu soţul meu decât să încerc altceva. Oricum, întotdeauna am crezut despre mine că sunt întru câtva imatură dacă fac asta. Ce sunt eu, fătălău sau femeie? Soţul meu ştie cum mă masturbez şi facem asta de regulă în timp ce facem sex, dar acum este 1999 şi aşa mai departe, i-am spus... Aşa că (o să devin explicită, scuzaţi) m-am urcat deasupra lui şi am încercat să-mi apăs muntele lui Venus de corpul lui, cu el înăuntrul meu şi i-am spus că dacă îndrăzneşte să ejaculeze, i-o tai (scuzaţi)... aşa că el a scrâşnit din dinţi şi a stat acolo culcat, lăsându-mă să mă mişc de colo-colo şi să încerc una şi alta. Prima oară nu a mers, dar după câteva încercări (şi după ce m-am decis să am aceleaşi fantezii ca şi atunci când sunt singură şi mă masturbez) am uitat de el şi chiar nu mi-a mai păsat dacă apăs prea tare sau ceva sau dacă ejaculează şi când ejaculează etc. Etc. şi *voilă!* Dar nu facem asta tot timpul pentru că am de făcut multă mişcare, mai multă decât atunci când fac asta fără act sexual în acelaşi timp. Nici unul dintre noi nu este sigur că merită, dar acum sunt o femeie completă, o adultă!"

în cele din urmă, în acest studiu nu există o corelaţie aparentă între abilitatea de a avea orgasm în timpul raportului sexual şi vârstă, numărul de copii sau experienţă.

Alte femei au simţit că, deşi pot avea orgasm în timpul raportului sexual, preferă să se bucure de el aşa cum este decât să se concentreze ca să lucreze pentru a obţine propriul orgasm.

„Pentru orgasm nu e nevoie de nici un efort, atât timp cât am stimulare direct pe clitoris. însă efortul necesar pentru a obţine orgasm în timpul raportului sexual este enorm. Astfel că de obicei nu-mi bat capul cu asta. Acum doar mă relaxez şi mă bucur de apropierea de el şi de orgasmul lui."

„Cele mai excitante lucruri sunt frecarea înăuntru-în afară şi mişcarea în timp ce penisul este în mine, pentru a controla gradul de stimulare clitoridiană. Cred totuşi că am renunţat să încerc să am orgasm în timpul penetrării. în cel mai tradiţional mod, mă concentrez mai mult pe satisfacţia partenerului meu. Mi se pare mai plăcut pe termen lung şi atunci mă pot relaxa şi mă pot bucura de orgasmul meu după aceea, cu stimulare manuală, cu toată atenţia asupra mea."

CONCLUZIE: Fă-O Tu ÎNSĂȚI!

Există două modalităţi prin care o femeie poate să îşi sporească şansele de a avea orgasm în timpul raportului sexual, ţinând însă minte întotdeauna că ea nu face altceva decât să îşi adapteze corpul unei stimulări mai puţin adecvate. în primul şi cel mai important rând, ea trebuie să încerce în mod conştient să-şi aplice tehnicile de masturbare în timpul desfăşurării raportului sexual sau să experimenteze pentru a afla în ce alt mod poate să fie stimulată clitoridian; sau ea poate să elaboreze o relaţie cu un partener-bărbat care îi poate împlini necesităţile individuale.

Femeile care aveau orgasm în timpul raportului sexual erau de obicei cele care, într-un anumit sens, şi-l provocau singure. Ele nu se aşteptau să „primească" orgasmul automat prin mişcările de împingere ale partenerului:

„Cred că cel mai important este că femeia este mai implicată în raportul sexual şi în actul de a face dragoste mai mult decât credeam la început."

„Pentru femei este important să se poată stimula singure. Dacă ele nu fac decât să accepte ceea ce face un bărbat, nu e de mirare că nu au orgasm."

„Mult timp nu am avut orgasm pentru că eram atât de preocupată să răspund partenerului meu şi să respir cu zgomot când el ejacula, adică să mimez. Cred că toate astea fac parte din jocul prinde un bărbat». Nu am avut orgasm până când nu am început să-l caut cu adevărat."

„în sex. am fost tot mai aproape de orgasm pe măsură ce mă implicam mai mult în urmărirea propriei plăceri, în urmărirea propriilor senzaţii genitale (prin frecare şi prin plasarea avantajoasă a corpului meu). Altădată îmi făceam griji că o astfel de seriozitate în a lucra pentru propria plăcere este ne-feminină."

„Odată am avut senzaţii clitoridiene definite în timp ce aveam un raport sexual. Eram pe spate, dar puţin întorşi pe o parte. Poate ar trebui să fiu mai agresivă, dar bărbaţii pe care i-am cunoscut par să-şi piardă ritmul când încerc să mă apăs de ei sau fac sugestii verbale."

Regula de bază este că trebuie să faci lucrurile să se întâmple, nu doar să aştepţi să se „întâmple" sau ca el să nimerească din întâmplare exact punctul potrivit:

„Când pot să-mi rotesc liber bazinul, pot determina unde vreau presiune şi după ce model."

„în timpul raportului sexual sunt destul de activă şi vorbesc cu el, spunând ce-mi place mai mult etc."

„Am orgasme în momentul raportului sexual printr-un regulat foarte subtil - cu atenţie la nuanţe de senzaţii şi sentimente -, foarte lent şi sunt foarte atentă să rămân «pe fază» acolo unde e plăcut."

Femeile care au cel mai mare succes în această întreprindere şi-au adaptat tehnicile de masturbare fără reţineri şi fără ruşine pentru relaţiile cu alte persoane.

„Trebuie să-ţi pese de tine şi să vrei să-ţi faci plăcere şi să simţi că acesta este dreptul tău. Fă tot ce trebuie să faci sau cere, clar şi specific."

LEGĂTURA DINTRE ORGASMUL În TIMPUL RAPORTULUI SEXUAL ŞI MASTURBARE

Există un mit vechi, conform căruia masturbarea provoacă „fixaţie pe clitoris" şi „frigiditate":

„Poate că dacă te masturbezi capeţi o fixaţie pe clitoris şi astfel ajungi să nu mai poţi avea orgasm în timpul actului sexual."

„Faptul că m-am masturbat de la zece ani a făcut să-mi fie mai greu să am orgasm vaginal."

„Fiind obişnuită să mă masturbez timp de ani de zile în adolescenţă şi reprimându-mi dorinţa de a avea relaţii sexuale reale cu băieţii, simt că am dezvoltat un reflex condiţionat care nu mi-a permis să am orgasm vaginal cu soţul meu, chiar dacă îmi plăcea actul în sine."

Totuşi, adevărul este cu totul altul: masturbarea ne creşte abilitatea de a avea orgasm în general, inclusiv de a avea orgasm în timpul raportului sexual. De ce nu? Este aceeaşi stimulare, în acest studiu, numai 19% dintre femeile care nu se masturbau aveau în mod regulat orgasm din raportul sexual: iată o mare scădere, faţă de cele 30% din numărul total. Desigur, masturbarea până la orgasm nu ne face în mod automat capabile să avem orgasm în timpul raportului sexual. între cele două nu există vreo conexiune mistică: numai experienţa practică cu orgasmul, cum se simte şi cum să-l obţinem.

„Tehnicile dumneavoastră de masturbare sunt similare tehnicilor dumneavoastră de a avea orgasm în timpul raportului sexual?"

Există o corelaţie între tipul de masturbare şi metoda folosită pentru a avea orgasm în momentul raportului sexual? Sunt unele tipuri de masturbare mai greu de adaptat raportului sexual decât altele?

prea mult de stimularea celuilalt, pierd contactul cu propria mea stimulare."

„în timpul orgasmului, mă concentrez asupra corpului meu, nu a partenerului meu."

„Este o experienţă cu totul personală şi, mai ales în timpul orgasmului, nu există *nici o* modalitate de a o împărtăşi cu partenerul tău. Dar îmi place că el e acolo."

„Am vrut întotdeauna să-mi ţin ochii deschişi în timpul unui orgasm, dar niciodată nu am reuşit. Am crezut că mă va apropia de partenerul meu, dar în timpul unui orgasm singurul lucru de care sunt conştientă este propria mea plăcere şi undeva, în subconştient, cum se mişcă partenerul meu astfel încât eu să-mi pot coordona mişcările."

Acest proces de concentrare pe senzaţiile fizice, atunci când faci efort să ai un orgasm, este probabil ceea ce Masters şi Johnson au numit „concentrare senzorială".

„O concentrare totală, ca o hipnoză, este necesară pentru a atinge orgasmul: întreaga ta minte şi întregul tău corp se concentrează pe asta."

„Da, în mod clar trebuie să mă concentrez pentru a avea orgasm. Dacă mă gândesc la orice altceva în afară de senzaţie sau am gânduri nonsexuale, pierd imediat excitaţia."
„Trebuie să-ţi focalizezi atenţia pe organele genitale."
Poţi fabrica un orgasm, nu chiar fantazând (adică gân-dindu-te la o poveste sau o situaţie, utilizată adesea mai mult pentru excitaţie), ci printr-un fel de autohipnoză, un fel de „imaginare" a senzaţiilor şi „organelor" implicate:
„Fanteziile specifice actului sexual sunt aproape întotdeauna folosite pentru a provoca orgasmul mai repede decât o face masturbarea, şi nu au niciodată un scenariu. Uneori, ele nici nu au un caracter real, este vorba pur şi simplu de «fantezia» că cineva îmi suge clitorisul sau că un penis se află în vaginul meu. Aceste persoane fantasmatice sunt identificate drept «un bărbat», dar alteori **Fiți acti′ve într-un alt fel!**
„Trebuie să dezvolţi libertate."
„Trebuie să înveţi să nu te temi de răspunsul partenerului tău."
„Nu trebuie să înveţi; deşi, poate, la un nivel mai înalt, trebuie să înveţi cum să faci faţă întregii situaţii."
„Poate că la început este accidental, dar apoi înveţi ce te stimulează cel mai mult sau să nu opreşti ceva care funcţionează sau să încurajezi ceva care începe să funcţioneze."
„Trebuie să înveţi să-ţi mişti corpul pentru a obţine maximum de stimulare pentru un orgasm. împingerea penisului, degetului sau limbii ori a oricărui alt obiect poate să nu cadă în punctul potrivit sau să nu fie suficient de ferme sau să nu dureze suficient de mult, astfel că trebuie să-mi împing eu însămi în penis vaginul sau clitorisul etc. în modul cel mai intens, în momentul în care simt că sunt gata să explodez."
„De-a lungul timpului, niciodată nu a trebuit să învăţ nimic, ci doar să fiu suficient de îndrăzneaţă încât să cer stimularea clitorisului."
„Da, adesea o femeie trebuie să înveţe cum să obţină orgasme *în ciuda* partenerului ei, nu *datorită* lui."
„Da, şi drăcia este că fiecare femeie va trebui probabil să înveţe singură cum să obţină orgasmul."

4. STIMULAREA CLITORIDIANĂ

PENTRU MAJORITATEA FEMEILOR „SEXUL'' INCLUDE STIMULAREA ZONEI CLITORIDIENE Până LA ORGASM? ESTE ^.SEXUL"^ HETEROSEXUAL CENTRAT PE COIT?

„Cum fac sex majoritatea bărbaților cu dumneavoastră?'

Următoarele răspunsuri reprezintă majoritatea copleşitoare a celor primite la această întrebare: sexul - fie că este plăcere sau exploatare - urmează în general tiparul reproducător descris În capitolul despre raportul sexual: „preludiu" urmat de „penetrare" şi

„raport sexual" (împingerea penisului) urmat de orgasm (în special orgasmul masculin), care este definit ca „sfârşitul" sexului. Răspunsurile care nu au intrat în această categorie, cu excepţia celor da'te de lesbiene, reprezintă mai puţin de 5o din totalul celor pe care se bazează studiul.

.În pat Cu că'Oâtu deasupra '^ea, în întuneric.

"Am făcut sex numai cu soţul meu. (Ne-am căsătorit numai de câteva luni.) El are mereu iniţiativa. Ne sărutăm şi el se joacă cu sânii mei. El îşi pune o mână jos, îşi înfige un deget în vagin şi îl mişcă în faţă şi în spate, ca pe un penis. Când face asta, amândoi suntem culcaţi pe spate, astfel încât corpul lui este lipit de o latură a trupului meu. El îşi mişcă şoldurile în faţă şi în spate astfel ca penisul să se frece de o latură a piciorului meu. Când el este gata, mă pune să stau pe genunchi şi pe mâini şi se aşază în spatele meu. îşi înfige penisul în mine şi se mişcă înainte şi înapoi până termină."

„Majoritatea bărbaţilor cu care m-am culcat nu aveau habar despre ceea ce vreau, după cum nu aveau nici o nevoie şi nici un interes ca să afle. Au fost mai mulţi bărbaţi cărora părea să le pese dacă eu sunt fericită, dar ei voiau să mă facă fericită conform concepţiei *lor* despre fericire (să mă reguleze mai tare sau mai mult) şi se purtau ca şi cum ar fi fost o impertinenţă neînchipuită din partea mea să sugerez că răspunsurile mele nu sunt programate exact ca acelea ale femeilor legendare din pornografia clasică. Tot ce pot să spun, după ani de experienţe sexuale de la brutale la triviale şi greşite etc, este că mă mir că nu am renunţat complet la toate astea cu mult timp în urmă. Mă bucur că am insistat până când am găsit un partener al cărui erotism îl completează atât de frumos pe al meu."

„Cred că multor bărbaţi nu le pasă deloc de preludiu şi nu-i interesează decât să se «descarce». Ăsta e genul de lucru care mă scoate din minţi. De obicei sunt bărbaţi care nu au iubit sau nici nu au vrut să iubească vreodată pe cineva numai pentru a iubi şi pentru plăcerea pe care o aduce iubirea; pe ei nu-i interesează decât propria persoană. Cred că celor mai mulţi bărbaţi le place să le faci sex oral."

„Mereu au fost un fel de preliminarii, doar lungimea lor a fost diferită. Preliminariile constau în cea mai mare parte din stimulare vaginală şi petting. Mângâierea şi sugerea sânilor nu erau pe cât mi-ar fi plăcut mie."

„Este de obicei un scurt preludiu, apoi bărbatul sus, femeia pe spate, cu picioarele depărtate, obişnuitul sus fusta, jos pantalonii, *bonsoir madamme."*

„Cei mai mulţi bărbaţi o fac deasupra fetei şi probabil ar continua să facă aşa dacă eu nu aş sugera alte poziţii."

„Ne dezbrăcăm separat, apoi începem să ne încingem, urmează un preludiu nu prea lung, apoi intră şi începe ritmul. în general eu ajung pe culmi, dar el are orgasm primul. Pentru mine este foarte tensionat şi aşa se întâmplă de obicei."

„Foarte superficial. Puţin sărut, câteva palpări, un deget pentru excitaţie, o atingere de sân, el deasupra, şi pac, e gata."
„De multe ori e aşa: hopa sus, apoi hop înăuntru şi hop afară."
„Erau sărutări şi atingeri din ce în ce mai aprinse. De obicei, după ce scăpăm de toate hainele, începea regulatul. De fiecare dată când am făcut sex cu bărbaţi, ei erau deasupra, zgu-duindu-se în jos şi în sus. Eu voiam mereu câteva sărutări sau chiar o îmbrăţişare strânsă în timpul actului, dar bărbaţii păreau duşi în lumea lor."
„Dacă sunt lăsaţi în voia lor, cei mai mulţi bărbaţi ar face un mic preludiu (zece până la cincisprezece minute), nu prea plin de imaginaţie, dând prea puţină atenţie clitorisului. Apoi ar trece imediat la penetrare în poziţia misionarului, petrecând de minune şi apoi ar adormi imediat. Este un tablou extrem, dar este prea bine definit ca să îl ignorăm."
„Mă dezbracă şi încearcă să mă penetreze imediat. E oribil."
„De fiecare dată când fac sex cu un bărbat, încearcă să ajungă acolo, desigur. Asta pare a fi standardul."
„Puţin preludiu, cu un singur scop."
„Din nefericire, majoritatea bărbaţilor pur şi simplu intră în tine."
„în general, ei tind să minimalizeze preludiul şi să se concentreze numai pe raportul sexual. în ceea ce priveşte tehnica, nu pot să generalizez decât spunând că de obicei implică un preludiu şi clasicele îmbrăţişări şi sărutări. Acestea durează tot mai puţin pe măsură ce începem să ne cunoaştem din ce în ce mai bine."
„Preludiu, cu presiune constantă de a începe raportul sexual."
„Ei încearcă să mă excite, apoi, cât de curând posibil, încep actul sexual. *Puţini* sunt cei care nu se grăbesc şi mă aşteaptă *şi pe mine* pentru a trece la pasul următor."
„Nu e nimic standard, cu excepţia patului, a penetrării, ejaculării şi orgasmelor (reale sau mimate)."
„înăuntru şi afară."
„Mângâindu-mi corpul, sânii, vaginul... cerându-mi să le mângâi penisul... apoi pac, pac..."
„Sărutat, mângâiat, sus pe mine, apoi mă întind pe spate şi în general nu sunt satisfăcută, doar dacă nu l-am dorit cu adevărat de mult timp pe omul ăsta."
„Bărbaţii sunt aproape neinformaţi despre dorinţele sexuale feminine. Cei mai mulţi încep cu puţină stimulare manuală, dar se aşteaptă ca femeia să ajungă la orgasm în timpul raportului sexual. Ei nu pot înţelege că unele femei preferă stimularea clitoridiană."
„Au sărit în şa şi au călărit."
„Era aproape standard până când am realizat că regulatul mecanic ne face rău. Acum de obicei suntem tandri, uneori suntem intenşi şi pasionaţi, alteori doar afectuoşi şi apropiaţi fără «sex adevărat». întâlnirile noastre sexuale sunt foarte variate."

„Cu unele excepţii recente şi frumoase, întâlnirile pe care le-am avut au fost prea scurte, nu suficient de afectuoase şi prea impersonale."
„Puţin preludiu, apoi raport sexual până când el are orgasm. Gata."
„Preliminarii - sărut, preludiu, masaj clitoridian -, apoi el sare deasupra şi dintr-odată eu nu mai contez. Uneori pur şi simplu i se pare că nu mai sunt acolo."
„Cei mai mulţi nici nu păreau să fie conştienţi de faptul că ceea ce-i aducea pe ei la climax nu mă aducea şi pe mine. Asta rezumă tot."
„Se urcau deasupra, după ce executau ceea ce credeau ei că este suficient pentru preludiu, şi dădeau la pompă. Puţini ştiau despre clitoris, dar în general îl treceau complet cu vederea."
„Cel mai des: unul sau două săruturi, dacă erau, poate puţină (foarte puţină) stimulare a sânilor sau stimulare vaginală, apoi hai înăuntru, până ce erau gata."
„Unii bărbaţi sărută, palpează, apoi deget şi regulat. Apoi orgasm şi gata, aprindem ţigara."
„Cei mai mulţi m-au regulat cu un minimum de preludiu, nu prea au vrut să mă atingă (nu din repulsie, ci doar din lipsă de interes) şi au arătat mai mult interes pentru a-mi demonstra virilitatea şi măreaţa vigoare în diferite figuri de gimnastică decât pentru o plăcere reală reciprocă."
„în primul rând vin săruturile, apoi ritualul dezbrăcatului, apoi sărutarea sânilor şi corpului, sugere, frecarea corpurilor, apoi cunnilingus, fellatio, stimulare directă clitoridiană (ordinea ultimelor trei poate varia) şi act sexual."
„Preludiu, *întotdeauna* prea scurt, apoi penetrare."
„începe cu sărut, apoi devine mai profund şi mai pasionat, continuă cu mângâierea corpului, dezbrăcat, de obicei mă duce pe canapea sau pe pat, ne întindem, ne mai sărutăm şi ne mai mângâiem un pic, apoi el se urcă deasupra mea, îşi introduce penisul şi ejaculează. Dacă îl cunosc suficient de bine, el ştie că trebuie să-mi stimuleze clitorisul şi-şi pune mâna între coapsele mele pentru ca eu să mă frec de ea."
„Bărbaţii pot fi împărţiţi în două grupe: bărbaţi doar pentru actul sexual şi bărbaţi pentru preludiu. Bărbaţii din prima grupă pe care i-am cunoscut sunt de obicei mai puţin experimentaţi, nu fac altceva decât să reguleze. Ceilalţi îşi permit un preludiu bogat, care include contact oral-genital, în care vor să mă aducă pe mine la climax."
„Cei mai mulţi bărbaţi doar sărută şi ţi-o înfig. Ăştia sunt ticăloşii. Puţinii bărbaţi buni pe care i-am avut şi pe care i-am păstrat cereau să afle care sunt dorinţele mele şi apoi continuau foarte încet şi seducător."
„Cei mai mulţi erau nişte demoni ai vitezei."

„Se mişcă prea repede ca să intre înăuntru şi se îndreaptă spre climaxul lor mult prea repede ca eu să pot ţine pasul. Adesea îl ţin, dar îmi sacrific sentimentele. Orgasmul devine ca un fel de «job»."
„Cei mai mulţi dintre ei încep să sărute, să mângâie, îmi înnebunesc sânii, apoi degetele în vagin, câteva vorbe de amor, când suntem gata cunnilingus şi fellatio simultan, apoi eu mă aşez deasupra, pe urmă el. Asta e un scenariu aproape standard cu mulţi tipi."
„Cei mai mulţi sunt la fel: iau tot ce pot şi nu dau nimic. Adică toţi cei de dinainte de soţul meu, care este bărbatul cel mai senzual şi mai plin de imaginaţie pe care l-am cunoscut vreodată."
„Scenariul uzual: facem dragoste, apoi ne facem sex oral unul altuia şi apoi ce poziţie vrea el."
„Bărbaţii americani ejaculează în zece minute; europenii au răbdare şi fac cunnilingus absolut *frumos."*
„Cei mai mulţi se urcă pe mine. Nu avem nici măcar şansa ca mai întâi să ne familiarizăm unul cu altul şi să ne sărutăm. Sunt prea grăbiţi."
„Găsesc că *cei mai mulţi* bărbaţi vor să experimenteze mai multe poziţii pentru actul sexual şi o mare parte din ei nu agreează sexul oral şi toţi, în afară de doi sau trei, nu ar fi făcut deloc sex dacă eram la ciclu."
„Puţin preludiu din partea lor, multă dorinţă de preludiu din partea mea. Apoi încep să treacă la treabă şi termină cât se poate de repede. Uneori câte unul chiar are răbdare şi îmi oferă o experienţă cu adevărat plăcută."
„înainte de actualul meu iubit, am cunoscut doar bărbaţi care se aşteptau să mă întind cu ei de câte ori aveau chef, treceau printr-un preludiu superficial, intrau în mine, se frecau rapid cincisprezece până la treizeci de secunde, dădeau drumul la robinet, apoi îmi făceau cu generozitate hatârul să «mă ducă la capăt»" cu degetele, se întorceau cu spatele şi mă lăsau să dorm în baltă. Era monoton, rutină plicticoasă."
„Când te gândeşti la asta *aşa,* e de mirare că nu e plicticos: cei mai mulţi bărbaţi fac un preludiu minimal şi preferă ca ei să stea deasupra, femeia jos, faţă în faţă."
„De curând am detectat un scenariu specific. El vine în vizită, stăm pe podea în living, bem vin şi ascultăm muzică, trecem la sărutat, frecat şi în acest moment el şopteşte: «Hai în dormitor», moment în care ne dezbrăcăm, ne urcăm în pat, ne îmbrăţişăm, ne mai permitem puţin preludiu şi apoi raport sexual.
încep să cred că e un soi de «ordine a operaţiilor» pe care o respectă toţi bărbaţii."
„întâlnirile mele sexuale au urmat un model foarte tradiţional (sau aşa mi se pare mie). Sărutările şi mângâierile generale au fost urmate de mângâieri ale clitorisului şi vaginului, de obicei şi de stimularea orală a clitorisului. Adesea urmau stimularea orală sau manuală a penisului partenerului meu şi apoi regulat. Descrise **aşa,** toate acestea

par mai curând reci şi maşinale, dar împletite cu toate detaliile care *sunt* cu adevărat contact sexual, presupun o căldură care nu este cuprinsă în aceste cuvinte."
„Toţi bărbaţii cu care am făcut sex au fost la fel, cu excepţia *unuia* care a avut răbdare să mă excite suficient înainte de raportul sexual."
„Există un model, dar este prea plicticos ca să vorbesc despre el."
„Există diferenţe între bărbaţi, dar majoritatea nu par a înţelege corpul femeii. Ei par să creadă că penetrarea vaginală este singurul lucru important şi că toate acestea trebuie să fie făcute numai «ca să te pregătească». Ei cred că imediat ce eşti lu-brifiată eşti gata şi doreşti să fii penetrată."
„Cu primul bărbat cu care m-am culcat, sexul a fost tandru, inocent şi frumos, era de fapt sărutat şi un petting uşor, ca preludiu pentru coit. Dar apoi apetitul meu a început să scadă şi mi-era teamă să o spun. Astfel că a devenit forţat. Eram submi-sivă şi plină de resentimente. A devenit mai degrabă o corvoadă decât orice altceva. Cu al doilea, sexul era tandru, excitant şi mă împlinea într-un fel cu totul nou faţă de primul. Preludiul includea sărut şi petting intens. Coitul are loc în poziţia cu bărbatul dominant şi în poziţia cu femeia dominantă. Simt că el face dragoste mai implicat emoţional decât celălalt şi îi pasă cu adevărat de mine."
„Mă simt vinovată când bărbatul pare dezinteresat. Un bărbat senzual (unul la un milion) se bucură de corpul unei femei: a-l atinge şi a-i dărui femeii plăcere pare să îl excite. Totuşi majorita tea bărbaţilor par a considera că aceasta este doar energie irosită şi vor să ajungă la partea cu raportul sexual."
„Singurul tipar pe care îl pot vedea este caracterul lapidar Bărbaţii vin şi pleacă ca şi cum ar avea un bilet în circuit. Am ajuns la un punct unde aproape că ştiu că nu mai are rost să începem '
„De obicei bărbatul a fost deasupra şi a avut cea mai mare plăcere, mie îmi place sexul, dar ştiu că pentru mine nu a fost aşa de bun cum trebuia şi ar fi putut să fie. Bărbaţii au presupus că ei trebuie să facă prima mişcare şi toate prostiile astea Ei au fost destul de simţitori, de blânzi, au încercat, dar se vede că nu prea mult"
„Urăsc modelul obişnuit - sărutat-palpat-mâncat-regulat pur şi simplu pentru că este obişnuit. îmi place când oamenii vor besc cu mine şi gem mult. îmi place când oamenii sunt expresivi şi creativi cu mine."
„Cred că mulţi bărbaţi aşteaptă fellatio, dar cunnilingus nu vor să facă. asta după ce eu m-am spălat şi ei nu."
„Mulţi bărbaţi au mult mai multe inhibiţii sexuale decât mine. Ei nu sunt aşa de curioşi, de exploratori, nu-i interesează numai atingerea. Au sensibilităţi legate de vagin. Nu

sunt atât de comunicativi sau deschişi şi nici nu simt aşa de mult ca mine dorinţa de a scăpa de inhibiţii."

„Am o experienţă foarte limitată, deci nu sunt sigură, dar poate fi un tipar: întreabă ce-ţi place, află că ţi-e greu să ai orgasm, încearcă din răsputeri să te facă să ai orgasm o noapte, apoi se complac gândind că oricum nu o să ai orgasm sau sunt prinşi pur şi simplu de propriile lor senzaţii "

„Cei mai mulţi dintre bărbaţii cu care am fost erau amanţi convenţionali: poziţia misionarului şi ejaculare precoce Bărbaţii nu par să aibă multă imaginaţie în materie de sex, Şi nu sunt gata să accepte idei noi sau sugestii."

„La cei mai mulţi bărbaţi, preludiu scurt (de fiecare dată din ce în ce mai scurt), apoi poziţia misionarului, numai dacă nu mă aşez eu prima deasupra. Cei mai mulţi bărbaţi nu continuă să sărute în timpul climaxului. Cred că e o problemă de respiraţie, dar mi-ar plăcea "

„Am descoperit că cei mai mulţi bărbaţi sunt lipsiţi de imaginaţie şi prozaici în ceea ce priveşte abordarea sexului Majoritatea rezolvă problema în aşa-zisa manieră a «misionarului».

„Sus fusta, jos pantalonii, *bonsoir, madamme.* Nu, este o simplificare. El încearcă să facă astfel încât să dureze mult, ca eu să am orgasm, dar pur şi simplu nu este capabil sau nu este gata să îngăduie preludiul pe care eu îl vreau şi de care am nevoie."

„Mi-e greu să-mi amintesc de vreun tipar, deoarece sunt măritată de treizeci şi cinci de ani, dar îmi amintesc că majoritatea bărbaţilor păreau să nu aibă deloc habar de ceea ce simţeam eu cu adevărat; ei credeau că penisurile lor erau instrumente fantastice care o înnebuneau pe o femeie de dorinţă şi satisfacţie, numai pentru că ea se află în aceeaşi cameră cu ele! Numai doi dintre numeroşii bărbaţi cu care m-am culcat au făcut eforturi reale de a mă stimula şi satisface, iar eu eram prea tânără, prea jenată şi prea puţin conştientă de mine pentru a face altceva decât să stau liniştită ori să mă prefac că am orgasm sau că sunt excitată."

„Cu excepţia soţului meu, majoritatea bărbaţilor cu care am făcut sex s-au satisfăcut doar pe ei înşişi şi cu asta gata. Părea să îi preocupe dacă eu ajung la climax, dar nu făceau nimic pentru a provoca asta. Iar cea mai mare parte a bărbaţilor păreau mai frustraţi sexual decât mine. Majoritatea întâlnirilor erau mai curând hrană pentru eul meu decât surse de satisfacţie fizică."

„Nu există un model special, doar că eu am făcut mereu ceea ce se aştepta din partea mea, am prestat toate activităţile sexuale sau am făcut tot ceea ce mi se cerea. Majoritatea bărbaţilor cu care am făcut sex voiau poziţia obişnuită cu bărbatul

deasupra sau fellatio. Cei mai mulţi au crezut că abordarea brutală, grosolană era cea mai bună."
„Majoritatea au fost la bază dominanţi, deşi se purtau „blând" în toate situaţiile. Unii aveau o aversiune parţială pentru organele genitale feminine (legat de stimularea lor orală sau de contemplarea lor etc). Nici unul nu a fost vreodată preocupat de satisfacţia mea suficient pentru a continua stimularea manuală după ce au ejaculat."
„în general, cu un exces de activitate. Este mult prea rapid şi nici măcar nu am şansa de a începe să mă simt implicată, că totul se şi sfârşeşte. Poate că de aceea am fost monogamă în
Stimularea clitoridiană
ultimii câţiva am. Cred că de fiecare dată trebuie să se dezvolte ceva *mai adânc.*"
„Când ies pentru prima dată cu un bărbat, de obicei ne sărutăm mult pe gură, urechi şi gât, apoi trecem gradual la jocul mângâierii sânilor, apoi a organelor mele genitale, atingeri, cu puţin noroc stimulare orală, apoi actul sexual, de obicei în străvechea poziţie a misionarului. Apoi, după ce am făcut sex o dată sau de două ori, celor mai mulţi dintre bărbaţi le place să experimenteze puţin cu poziţiile: cu mine pe spate, cu mine deasupra. Apoi, din nefericire, sexul începe să se deterioreze pentru mine. în primul rând dispar săruturile pe gură Partidele de sex sunt precedate doar de câteva sărutări scurte şi apoi se trece la restul, din ce în ce mai lapidar Stimularea sânilor dispare uneori cu totul sau este redusă la cinci secunde de atenţie pentru fiecare. A face dragoste devine ceva strict (şi restrictiv) genital. Cei mai mulţi bărbaţi ajung la stadiul în care expediază cunnilingusul în şaizeci de secunde, apoi vechiul bagă-scoate timp de vreo cinci minute şi gata. Se pare că ei cred că trebuie mai întâi să seducă o femeie pentru a o convinge să «se abandoneze» poftelor lor şi apoi, după ce a căzut, ea nu se mai poate aştepta decât la actul sexual în cel mai îngust sens. Se pare că ei nu-şi dau seama că o femeie nu trebuie neapărat convinsă să facă sex şi că motivul pentru care func* ţionează aşa-zisele tehnici de seducţie este că ea însăşi este o fiinţă erotică şi cu atenţia şi stimularea adecvate ea va ajunge în stadiul în care va prefera sexul înaintea oricărui lucru! Cel puţin aşa stau lucrurile pentru mine şi pentru prietenele mele. Dacă singurul motiv pentru care un bărbat petrece două ore ca să facă dragoste cu o femeie este că el vrea o gaură pe care să o reguleze tot timpul, mai bine şi-ar face o gaură dintr-o chiftea şi ar ţine-o în pat cu el Eu vreau să fiu cu un bărbat care simte ca şi mine, anume că a face dragoste cu celălalt este cel mai important lucru: În felul acesta fiecare din cei doi primeşte ceea ce doreşte şi ceea ce are nevoie Aşa cum stau lucrurile, puţine femei exprimă clar faptul că aşteaptă ca bărbatul să facă dragoste cu ele În felul cel mai bun pentru o femeie: destul le-am fost «chiuvete de ejaculat".

Prima dată când mă regulează un bărbat, el pare a fi extrem de excitat, dar vrea să aibă o prestaţie bună. începe de obicei cu un preludiu lung şi pasional, dar imediat ce începe actul sexual poate să ejaculeze foarte repede. Dacă timpul permite, mă poate regula a doua oară, de data asta mai lung şi mai bine. Unii bărbaţi cu multă experienţă şi control au făcut realmente un tur de forţă prima oară, dar este un caz neobişnuit. Cei mai buni amanţi îmi fac sex oral prima dată şi eu sunt foarte nerăbdătoare să fac acelaşi lucru pentru ei, în special să-i ajut să obţină o a doua erecţie puternică Pentru mine, cu majoritatea bărbaţilor, prima partidă de sex poate fi cea mai pasională şi cea mai spectaculoasă, dar de departe nu este cea mai relaxată, nici cea mai orgasmică. Calitatea sexului pare a creşte cu timpul, până la punctul unde se instalează plictiseala, lenea şi apatia, în acest moment partenerul nu mai este atât de nerăbdător să-mi facă plăcere şi rareori sparge rutina Care este rutina? Un preludiu rapid (eventual), regulat rapid într-una din cele două poziţii (ori bărbatul, ori femeia deasupra), apoi orgasm pentru fiecare dintre noi, şi gata. Din nefericire, dacă a fost prea rapid pentru ca eu să am orgasm, ce păcat, dar oficial sexul s-a terminat Atunci ascult cum doarme amantul meu şi aş vrea să am tupeul să mă masturbez. Masturbarea, indiferent de felul ei, face foarte rar parte din partida de sex. mai ales cu bărbaţi Niciodată nu m-am masturbat în faţa unui bărbat. Niciodată nu am văzut un bărbat masturbându-se Niciodată nu am masturbat un bărbat ca să aibă orgasm şi de câteva ori, cu acelaşi bărbat, am fost masturbată ca să am orgasm. Aş vrea ca partenerii mei şi cu mine să putem învăţa să fim mai relaxaţi şi mai lipsiţi de inhibiţii în această privinţă, deoarece eu cred că astfel putem învăţa foarte mult unii de la alţii. Deşi au fost destule situaţii în care nu am avut orgasm sau, chiar dacă am avut, nu m-am simţit satisfăcută, *foarte rar* am fost întrebată dacă mi-ar plăcea să fiu stimulată până la orgasm când raportul sexual s-a terminat Aproape invariabil, când bărbatul a ejaculat şi raportul sexual s-a terminat, întâlnirea sexuală 'a sfârşit indiferent dacă eu am fost sau nu satisfăcută ".
„Alte mici regularităţi la care mă pot gândi: pe măsură ce o legătură sexuală continuă, bărbatul se va dovedi fie de felul celor care nu prea vor să te lingă, fie de felul celor care te-ar linge. Dacă este din prima categorie, fie nu-ţi va face cunnilingus niciodată, fie îţi va face doar ocazional Dacă este din a doua categorie, te va linge uneori, dar nu întotdeauna, uneori în preludiu și alteori mai extins, pentru a te conduce către orgasm. Cea mai mare parte a bărbaţilor răspund foarte bine la fellatio, dar unii sunt foarte sensibili în raport cu aceasta şi lor este greu să le aplici o fellatio completă, pentru că par aşa de încordaţi şi ar putea să nu fie capabili să ejaculeze De obicei bărbaţii sunt nişte amanţi mai grăbiţi dimineaţa decât seara. Cei mai mulţi dintre partenerii mei de sex bărbaţi s-au dovedit clar a fi non-aventuroşi. Ei au un repertoriu limitat de tehnici de amor pe care se *bazează,* părând să nu se preocupe prea mult să încerce ceva nou sau puţin diferit. Eu însămi sunt vinovată că am înţepenit în rolul feminin de a nu face

niciodată sugestii, sperând doar că amantul meu le va face. De obicei rămân cu speranţa.,. Am avut câţiva amanţi despre care pot spune că sunt aventurieri erotici. îmi fac sugestii la care ridic din sprâncene şi mi se accelerează respiraţia. Mă descopăr gândind: «Şi acum ce-ţi mai trece prin minte?» Aceşti bărbaţi par mult mai dezinhibaţi şi au o pasiune autentică pentru eros şi sex de dragul sexului. Mulţi bărbaţi adoră orgasmele, dar puţini sunt cei care au această poftă adevărată de erotism."
„Felul cum au încercat să facă sex cu mine majoritatea bărbaţilor poate fi rezumat aşa: se introduce A în B Plicticosplicticosplicticos."

„Cine hotărăşte când se termină o partidă de sex?"

„Se termină după ce are el orgasm. Nu acesta este scopul natural al actului sexual?"
„De obicei se termină când el ejaculează şi-şi pierde erecţia, indiferent dacă eu am avut sau nu orgasm."
„Ideal ar fi ca amândoi să hotărâm, dar desigur că niciodată nu e aşa Bărbatul decide când se termină, din motive anatomice."
„Voxpeni": penisul decide când se termină." „Evident că bărbatul! Adoarme imediat şi sforăie!"

„Singurul lucru pe care îl urăsc este că, indiferent ce faci, raportul sexual se termină aproape întotdeauna când el ejaculează şi devine flasc, ceea ce are multe implicaţii politice."
„Se termină când bărbatul ejaculează, numai dacă femeia nu este suficient de norocoasă să aibă în pat mai mult de un bărbat." „Natura decide când se termină."
„Dacă partenerul este un bărbat, femeia este blocată de limitele sexualităţii lui."
„El hotărăşte când ejaculează."
„Partenerul meu îi pune capăt, dar se asigură că eu sunt complet satisfăcută, apoi mă ţine în braţe şi mă mângâie până adorm."
„îmi place să am experienţe sexuale oricât de des este posibil şi mă simt teribil de frustrată emoţional dacă nu-mi este permis pentru că el are orgasm şi adoarme. Mi-ar fi plăcut să continuăm să facem dragoste şi după şi să nu facem dintr-un orgasm un sfârşit!"
„Partenerul meu decide când s-a terminat partida de sex, pentru că atunci când ejaculează de obicei îşi pierde interesul pentru sex. Poate să fie obosit, dacă este seara sau, în timpul zilei, poate să aibă alte lucruri de făcut. Dacă rămâne în dispoziţie sexuală suficient de mult timp pentru a avea a doua erecţie, atunci putem face dragoste mult timp, dar acesta este un caz rar. E mare păcat că bărbaţii şi femeile au fost construiţi, din punct de vedere sexual-biologic, astfel încât bărbaţii să fie gata să părăsească terenul chiar atunci când femeile abia încep. Mă întreb în ce măsură sunt bărbaţii conştienţi de asta. Când el se simte epuizat şi satisfăcut şi adormit, ea mănâncă jeratic şi arde de dorinţa de a mai avea un orgasm, iar somnul e ultima ei

grijă. Desigur, nu întotdeauna se petrece aşa, dar eu ştiu că m-am prefăcut satisfăcută şi epuizată de multe ori numai pentru că ştiam că partenerul meu era aşa şi aş fi făcut bine să fiu şi eu la fel."

ORGASMUL PROVOCAT PRIN STIMULAREA CLITORISULUI CU MÂNA

Majoritatea femeilor au de regulă orgasm prin stimularea clitorisului cu mâna?

în modelul reproductiv al partidei de sex descris, care este de departe cel mai frecvent în cultura noastră - dacă nu este chiar singura definiţie a sexului pentru cei mai mulţi oameni femeile aveau orgasme în timpul „preludiului", provocate prin stimularea clitorisului?

Frecvenţa orgasmului în timpul stimulării clitorisului cu mâna

	C. I	C. II	C. III	Total
„Da"	279	220	67	566
întotdeauna	16	36	25	77
De obicei	9	102	24	135
Uneori	12	40	17	69
Rar	0	14	2	16
Total	316	412	135	863
Orgasm în mod regulat	44%	39%	49%	44%

Acele femei care au orgasm în mod regulat (cele care au răspuns „da", „întotdeauna" sau „de obicei") prin stimularea clitorisului cu mâna în timpul partidei de sex cu un partener reprezintă aproximativ 44% din eşantionul total.
Cu alte cuvinte, deşi nici pe departe la fel de numeroase ca în cazul majorităţii copleşitoare a celor care au orgasm de regulă prin masturbare, femeile care au orgasm prin stimularea clitorisului cu mâna de către partenerul lor sunt mult mai numeroase decât cele care au orgasm în timpul raportului sexual (30%). Dar de ce nu pot obţine femeile orgasmul prin stimularea clitorisului la fel de uşor în prezenţa altor persoane precum îl pot obţine prin aceeaşi metodă, dar singure?
în primul rând, o remarcă despre felul în care au fost obţinute cifrele prezentate. Şi aici, ca şi la capitolul despre raportul sexual, au apărut dificultăţi în ceea ce priveşte obţinerea unor da'te generale. Principala problemă aici, ca şi la sexul oral, este că stimularea clitorisului este adesea făcută în principal în scop de excitare („preludiu"); din această cauză, nu a fost întotdeauna clar dacă răspunsul femeii

însemna că ea avea *capacitatea* de a avea orgasm prin acest tip de stimulare „de obicei" sau „uneori" etc. sau că ea şi partenerul ei foloseau acest tip de stimulare pentru a avea orgasm „de obicei", „întotdeauna" sau „uneori". Femeile care au răspuns referindu-se la capacitatea de a avea orgasm astfel ar fi putut să ridice datele deasupra frecvenţei reale a practicii stimulării clitorisului în vederea obţinerii orgasmului. Totuşi, ca şi în cazul cifrelor referitoare la raportul sexual, au fost făcute toate eforturile pentru a verifica încrucişat răspunsurile şi în cea mai mare parte a cazurilor sensul s-a putut deduce printr-o conjectură.

Mai departe, în chestionarele I şi II, întrebarea era formulată astfel: „Ce poziţii şi mişcări sunt cele mai bune pentru a vă stimula clitorisul cu un partener? Aveţi orgasme în acest mod de obicei, uneori, rar sau niciodată? Explicaţi, vă rog, modurile în care dumneavoastră şi partenerul practicaţi stimularea clitorisului." Diateza activa a fost folosită pentru a sugera că femeia însăşi poate fi activă pentru a primi stimulare clitoridiană, dar acest lucru a făcut ca multe femei să înţeleagă greşit întrebarea:

„Nu înţeleg întrebarea: să mă stimulez singură? Asta este întrebarea? Rar mi se întâmplă să fac asta cu un partener."

„Nu-mi stimulez clitorisul în prezenţa unui partener. El face asta."

„Ce înseamnă stimularea clitorisului? E atunci când partenerul te masturbează?"

„Nu ştiu ce înseamnă lucrurile astea."

„întrebarea asta nu are sens. Stimularea clitorisului face parte din exerciţiile noastre de încălzire."

„Nu sunt sigură la ce vă referiţi. Nu am avut niciodată relaţii homosexuale."

Poate că pentru unele femei însăşi ideea de a avea un orgasm în acest fel este o noutate. Dacă atât de multe femei au înţeles greşit sau nu au răspuns la această întrebare, asta înseamnă în definitiv că nu există aproape deloc o cultură referitoare la nevoile sexualităţii feminine, un mod de a relaţiona care să se preocupe de necesităţile corpurilor feminine.

în chestionarul III, când întrebarea a fost modificată trecând la diateza pasivă, mai obişnuită, ea a fost înţeleasă perfect, ceea ce explică procentajul mai mare de răspunsuri în cazul acestuia.

Trebuie evidenţiat că nu se poate presupune că toate procentajele referitoare la femeile care au orgasm prin raportul sexual (30%) şi prin stimularea clitorisului cu mâna (44%) se pot însuma pur şi simplu pentru a da procentajul total referitor la femeile care au orgasm în timp ce fac sex cu partenerii lor. Pot fi aceleaşi femei, care pot avea orgasm în ambele modalităţi. Din nefericire, au fost multe femei care în timpul masturbării aveau de regulă orgasm, dar nu aveau orgasm aproape niciodată în timp ce făceau sex cu altă persoană, indiferent în ce fel.

Primul motiv care face ca femeile să nu aibă orgasme prin stimularea manuală a clitorisului de către altă persoană la fel de frecvent ca atunci când şi-l stimulează

singure este că stimularea clitorisului nu este *menită* să ducă la orgasm. Modelul reproductiv al sexului includea în mod tradiţional stimulare clitoridiană în timpul „preludiului" exact atât cât este nevoie pentru a produce excitaţie, dar nu orgasm, ceea ce este poate mai rău decât a nu avea deloc stimulare clitoridiană, un soi de „gâdilare a sculei" pe dos:

„îmi amintesc ca ieri că (la o vârstă când încă mai găseam dezgustătoare ideea de raport sexual şi de organe genitale, la opt sau poate nouă ani) am citit într-un manual despre căsnicie unde sunt părţile senzitive ale unei femei şi cum ar trebui să le stimuleze bărbatul înainte de a încerca un act sexual, astfel încât femeia să fie gata. Suna aşa de neplăcut şi de obligatoriu, şi eu nu am vrut niciodată ca un bărbat să-mi facă *mie* asta pentru a mă pregăti, pentru ca apoi să treacă la ceea ce voia el cu adevărat: să mă reguleze. Nu mi-a venit niciodată ideea că cineva ar vrea să mă atingă şi să mă mângâie, doar de dragul atingerii. Era întotdeauna o obligaţie de care bărbatul se achita pentru a putea să fie mândru de «tehnica» lui de amant."

„Partenerii mei par să înţeleagă greu că acesta este lucrul care mie îmi place cel mai mult şi de aceea rareori am orgasm cu partenerii mei, pentru că ei mă încalecă înainte ca eu să fi fost satisfăcută."

„Când avem relaţii sexuale, acest lucru este folosit numai pentru stimulare. Dacă eu nu ajung la orgasm în timpul raportului sexual, atunci stimularea clitoridiană poate fi folosită din nou, dacă am noroc."

„De obicei bărbaţii fac stimulare manuală foarte, foarte puţin: ei vor să pătrundă acolo."

„El îmi face stimulare clitoridiană numai înainte de raportul sexual. Dacă nu am orgasm în timpul raportului, el îşi imaginează că e problema mea."

„Ei îmi spun că ar vrea să am orgasm, dar nu fac nimic în această direcţie, ceea ce mă face suspicioasă. Această discuţie pe tema «de ce nu ai orgasm?» poate fi o altă modalitate de a mă face să mă simt prost."

„De obicei el nu-mi oferă prea mult preludiu, dar eu îl încurajez, uneori fără succes. Dacă se întâmplă, este de obicei înaintea actului sexual."

„M-au atins acolo, dar mă îndoiesc că ştiau ce fac."

„Cei mai mulţi bărbaţi pun mâna pe organele genitale, bagă un deget înăuntru etc. fără să li se ceară asta. Aceste lucruri sunt preliminare şi nu durează mult. Uneori unii încearcă cunnilingus."

„Partenerii mei îmi stimulează uneori cu mâna zona clitorisului. De obicei aceasta se întâmplă în scopul de a produce excitaţie mai curând decât orgasm. Aş vrea ca ei să *continue* şi ca eu să fiu capabilă să mă relaxez suficient pentru a *avea un orgasm* sau pentru a le spune să continue ori pentru a le arăta cum să facă astfel încât să mă ducă la orgasm."

Mulţi bărbaţi nu şi-au stimulat deloc partenerele:

„Nu practicăm stimularea clitoridiană. Aş putea fi de acord cu ceea ce apare în capitolul respectiv într-o duzină de cărţi, dar eu nu am prea multe de spus. în primul rând nu-mi place ideea de stimulare deliberată - aş vrea ca romantismul să se ocupe de tot ceea ce ţine de lubrifiere etc. -, doar mişcările de du-te-vino ale energiei emoţionale. Totuşi, nu se întâmplă aşa."
„Cândva, cu opt ani în urmă, la începutul căsniciei, soţul meu a spus că nu-i place în mod deosebit să-şi folosească mâna. Pentru mine nici nu a mai intrat de atunci înainte în discuţie şi am ajuns să resimt dezgust şi atunci când îl atingeam eu pe el. Acum suntem totalmente reci unul cu altul."
„Soţul meu este cam inhibat în ceea ce priveşte stimularea, aşa că trebuie să mă bazez pe penetrare."
„Amanţii mei nu au încercat niciodată să-mi stimuleze clitorisul în mod special."
„Partenerul meu dezaprobă această tehnică şi de obicei din cauza asta nu pot să mă relaxez şi să mă bucur de ea."
„îmi place, dar nu ştiu dacă bărbatul meu ştie măcar unde se află clitorisul, iar eu mă jenez prea mult ca să îi spun. Uneori dă peste el din întâmplare."
„Nu am primit niciodată stimulare clitoridiană pentru a avea orgasm. Cei mai mulţi dintre partenerii mei nu erau cu adevărat la curent cu importanţa clitorisului."
„Partenerul meu actual nu-şi dă seama sau nu vrea să-şi dea seama că pentru mine clitorisul este ceea ce este falusul pentru el (ar putea vedea în asta o ameninţare la adresa masculinităţii sale). El nu vrea să piardă vremea pentru a mă stimula pe mine."
„Partenerul meu nu face prea mult asta. Este mai interesat de penetrare."
„Bărbaţii mă masturbează de obicei pentru a verifica dacă sunt udă."

SENTIMENTE LEGATE DE STIMULAREA CLITORIDIANĂ

„Vă simțiți vinovată pentru că vă alocați un anumit timp în jocurile dumneavoastră sexuale, lucru care poate nu-l stimulează pe partenerul dumneavoastră? Ce activități includeți în răspunsul dumneavoastră?"

Multe femei au înţeles că au fost întrebate dacă se simt vinovate pentru că au nevoie de „preludiu": pentru ele era mai la îndemână decât să considere că „vă alocaţi un anumit timp" înseamnă cât anume este necesar pentru a ajunge la orgasm. Acest lucru nu face decât să întărească imaginea deja prezentată: stimularea clitorisului este folosită de obicei în scopul obţinerii excitaţiei, nu a orgasmului. Şi totuşi, multe femei se simt vinovate - chiar dacă *nu au* orgasm - pentru că „au nevoie" de acest fel de stimulare „suplimentară". Aşa cum s-a exprimat una dintre ele: „Femeile sunt făcute să creadă că o femeie *sexy* nu are nevoie de aşa ceva."

„Celor mai mulţi dintre bărbaţi le place de obicei ca fata să se joace cu ei, mai mult sau oricum la fel de mult cum le place raportul sexual şi de aceea fiecare partener ar trebui să aibă drepturi egale în această situaţie, care nu este mutual satisfăcătoare. Dar eu personal nu mă simt în largul meu cerându-mi partea."
„Da, uneori mă simt vinovată, sau ca şi cum l-aş deranja. *Ştiu* că este ridicol şi masochist, dar totuşi *aşa mă simt."*
„Prietenul meu îmi stimulează de obicei clitorisul cu limba şi uneori cu degetul. Este satisfăcător, dar pare parcă computerizat şi mecanic şi fără nici un haz: pe el nu-l deranjează să facă asta pentru mine, dar uneori am sentimente *enorme* de culpabilitate pentru că el trebuie să o facă. Mi-ar plăcea să pot avea orgasm din raportul sexual. Dacă ştiţi cum, vă rog să-mi spuneţi şi mie."
„Mă tem mai mult decât mă simt vinovată: mi-e frică de felul în care va reacţiona el şi de cum o să mă simt eu dacă el se supără."
„Da. Nu pot suporta gândul că el se străduieşte să mă facă să simt ceva; el se străduieşte *prea* mult şi face un circ din asta, aşa că să dea naiba, nu o să cer nimic."
„Nu-mi bat capul cu asta. îmi scade plăcerea dacă partenerul meu pare cel puţin iritat sau are aerul că îmi face un hatâr."
„Un preludiu lung mă face să mă simt inconfortabil pentru că îmi fac griji că-mi pun bărbatul la o muncă prea grea, în vreme ce ştiu că ar putea avea orgasm mult mai repede dacă m-*ar* lăsa în voia simţurilor."
„Nu pot să sufăr când bărbaţii se angajează într-o anumită activitate crezând cu tărie că mă vor stimula. Mă îndoiesc că stimularea clitoridiană prezintă câtuşi de puţin interes pentru un bărbat, cu excepţia faptului că îl face să se simtă puternic dacă obţine o reacţie de la femeie. Nu cooperez cu prostiile lor î||ondescendente."
„Da. Simt anxietate, neîncredere şi am resentimente la gândul că sunt manipulată, chiar şi în forme deghizate. Nu-mi place să simt că sunt «lucrată» de cineva care crede că ar trebui să am orgasme."
„Pentru mine, satisfacţia sexuală este egoistă. Fiecare persoană ia cât poate de mult din stimularea oferită. Pentru femei, şmecheria este să ia fără ruşine şi să nu le pese nici cât negru sub unghie."
„Cu partenerul meu, rareori am orgasm prin stimularea clitorisului, pentru că sunt foarte conştientă de mine atunci când cineva lucrează asupra mea, fără ca eu să-i fac nimic."
„I-am rugat pe amanţii mei să-mi stimuleze clitorisul, dar soţul meu spune mereu: «Numai curvele obţin plăcere din contactul clitoridian şi fellatio», deci nu-i mai cer aşa ceva."
„Mă simt prost pentru că bărbaţii cred că asta înseamnă că mă masturbez."

„Da, simt aceste lucruri faţă de preludiu. Vreau de la soţul meu mai mult decât vrea el de la mine. Uneori, după raportul sexual (câteodată cu orgasm) eu aş vrea să continuăm cu stimulare clitoridiană. Dar încet-încet depăşesc această frustrare."
„Da, mă simt categoric vinovată atunci când îmi rezerv un timp pentru a obţine plăcere din activităţi cum sunt stimularea clitoridiană, masajul erotic şi cunnilingus, pur şi simplu pentru că acestea nu sunt stimulatoare în mod specific pentru partenerul meu. Mă simt egoistă, îmi imaginez că el este fie nerăbdător să treacă mai departe sau nu se distrează prea mult sau se simte inconfortabil pentru că nu ştie exact ce face (ceea ce de obicei nu ştie, pentru că o face atât de rar şi nu cere nici un răspuns din partea mea, iar eu sunt foarte reticentă să îl ofer în mod spontan); cu alte cuvinte, nu pot să mă relaxez foarte mult când mi se fac lucruri mie şi numai mie şi, drept rezultat, nu am orgasm prea uşor."
„Da, mă simt foarte vinovată (sau obligată) când îmi iau timp numai pentru mine, pentru că în cursul actului sexual partenerul meu obţine cel puţin la fel de multă plăcere ca şi mine. Acest lucru poate avea legătură cu faptul că întotdeauna în trecut mi-a displăcut să-mi stimulez partenerii - în special în adolescenţă - şi poate nu vreau ca ei să aibă faţă de mine aceleaşi resentimente pe care le-am avut şi eu faţă de ei. îmi amintesc cum mâna îmi obosea sau, cu soţul meu, cum mă durea maxilarul pentru că îl ţineam în gură prea mult. Ştiu că nu-mi plăcea să-i stimulez şi din cauza asta le purtam pică şi nu aş vrea niciodată ca altcineva să simtă asta faţă de mine. Uneori mă simt inconfortabil când partenerul meu se joacă cu sfârcurile în timp ce eu mă masturbez, şi pentru că el face de obicei acest lucru după ce a avut orgasm, deci nu mai este excitat; se vede că nu îl mai interesează."
„Nu mă simt vinovată, pentru că niciodată nu mi-am luat timp pentru mine şi nici nu mi s-a dat ocazia pentru aşa ceva. Am făcut întotdeauna un serviciu unui bărbat, chiar dacă nu-mi dădeam seama de asta când eram foarte tânără. Asta se aştepta din partea mea. într-o relaţie niciodată nu s-a pus problema mea. Această problemă nu a apărut niciodată, s-a ivit numai în mintea mea, de curând."
„Cu sau fără vinovăţie, cine nu vrea «să se joace» e un mare tăntălău. Eu pur şi simplu refuz să capitulez la mizerii de genul «ai pretenţii de la mine». Mai ales când sunt non-verbale. Mă ridic din pat şi citesc o carte bună."
„Gândesc în termeni de debit şi credit: eu prestez fellatio pentru ca el să presteze cunnilingus etc."
„Nu fac cereri speciale pentru jocuri sexuale. Dispoziţia de moment hotărăşte situaţia, nu un anume tip de stimulare fizică. Deci nu-mi place să-i cer bărbatului meu astfel de lucruri, de teamă să nu îl deranjez."
„Bărbaţii cred că sunt cool şi în avangardă dacă fac acest lucru fără să le cer. Din toată informaţia popularizată referitor la sexualitatea feminină după «revoluţia sexuală»,

ideea de stimulare clitoridiană a avut realmente cel mai puternic impact. Dar eu tot cred că partenerul meu face un lucru care pentru el nu este decât un obstacol tehnic pe care trebuie să îl depăşească înainte de a trece la «lucrul pe bune» şi urăsc să mă simt încordată pentru că el îmi face aşa ceva."
„Când cer şi primesc, mă simt extraordinar de recunoscătoare. Totuşi eu tocmai am făcut ceea ce îi trebuia *lui* ca să ajungă la climax şi nu am simţit că *el* mi-a rămas dator *mie* cu ceva."
„Am multe probleme legate de asta. Am nevoie de stimulare manuală pentru a avea orgasm, plus mângâieri blânde ale sânilor şi o mulţime de săruturi uşoare. în primul rând, niciodată nu m-am stimulat când eram cu un partener, doar dacă nu se pun la socoteală autostimularea şi frecarea zonei clitoridiene de coapsa sau penisul său. Da, cred că este, dar eu nu am putut niciodată să-mi folosesc mâna atunci fără să mă simt foarte ciudat, expusă.
Şi urăsc să dau instrucţiuni bărbaţilor, la fel de mult cât urăsc ei să li se dea indicaţii. Chiar dacă zic că vor să ştie ce-mi place şi eu le spun, ei uită invariabil data viitoare şi eu urăsc de moarte să le repet. Este jenant şi umilitor, ca şi cum aş fi singura ciudată care face lucrurile aşa."
„în cazul penetrării, amândoi participă cu un scop clar şi comun, în timp ce stimularea manuală înseamnă că unul o aplică celuilalt, aşa că mă face să mă simt ciudat."
„înainte mă simţeam vinovată şi mi-era frică, dar s-a dovedit că este destul de uşor să cer. Simt că fac aşa cum vreau, ceva onest."
„Eu cer, deci el mă stimulează timp de trei secunde şi apoi continuă şi penetrează, el crede că femeile sunt ca bărbaţii. Pentru ei, sexul este mult mai uşor şi automat. în ceea ce priveşte sexul, eu mă simt trădată pentru că sunt femeie."
„Când îi cer unui bărbat să mă stimuleze cu mâna, începe să mă insulte şi-mi sugerează experienţe lesbiene."
„E ceva destul de greu de cerut. Este bine dacă ei ştiu deja asta, pentru că eu mă simt puţin jenată să spun acele cuvinte."
„Da, simt că este ceva ce eu le impun. De aceea îmi plac bărbaţii care fac asta oricum; nu mai apare niciodată întrebarea implicită «Este destul?».
„Eu nu simt că el se bucură de corpul meu aşa cum spune că face. însă se bucură de sânii mei, se vede din modul în care o face."
„Cred că gândeşte: «Seamănă prea mult cu masturbarea»."
„Da, nu i-aş cere. De fapt, ultima oară când am făcut sex el mi-a spus că nu mă va masturba. El crede că este ceva legat de abilităţile lui sexuale, adică penisul lui ar trebui să facă asta. Nu am putut să-i spun că penisul nu ar putea niciodată să o facă la fel de bine."

„Am încă un sentiment de disconfort că îl inoportunez. Am cu adevărat nevoie de un preludiu mai lung decât ceea ce-mi oferă soţul meu şi i-am spus atât de des, dar de obicei nici nu-i pasă. El pare a fi orientat pe orgasm, adică orgasmul *lui',* numai ăsta este important pentru el."
„Da, este o chestiune care depinde de disponibilitatea bărbatului de a face o acţiune agresivă pentru mine, în timp ce eu sunt în general pasivă, pe când în raportul sexual bărbatul are orgasm din cauza agresivităţii sale. Bărbaţii mai au şi iluzia că regulatul presupune doi oameni în plină delectare fizică, în timp ce stimularea clitoridiană este numai pentru femeie."
„Cred că ceea ce mă împiedică uneori să am orgasm cu un partener/o parteneră este faptul că nu vreau să risc să-i comunic că el/ea mă stimulează în zona nepotrivită sau nu merge destul de repede sau de tare sau de îndelungat. Când îmi dau seama că nu voi avea climax imediat şi cred că partenerul meu începe să se plictisească, mă frustrez pe mine însămi şi mă opresc."
„Când el are orgasm, aş vrea să am şi eu, dar apoi pare ca şi cum el mă masturbează pe mine, deci mă îngrijorez şi spun «hai să luăm o pauză»."

„Vă este greu să cereți stimulare clitoridiană? Credeți că partenerul dumneavoastră face un sacrificiu dacă v-o oferă?"

„Am vorbit despre asta numai de câteva ori. Odată, cu mult timp în urmă, am vorbit cu un bărbat şi i-am spus ce-mi place şi apoi am avut orgasm cu el. Cred că dacă aş fi făcut asta şi cu alţi bărbaţi, aş fi putut avea orgasm şi cu ei. Dar este mai puţin excitant aşa, cel puţin la început. Ar fi şi mai uşor dacă bărbaţii ar fi mai sinceri şi mai senzuali."
„în cele din urmă am reuşit să comunic situaţia unui bărbat, astfel că el a priceput. Ceilalţi nu au putut niciodată să înţeleagă, evident, sau eram eu prea timidă pentru a le explica clar."
„El a fost furios ultima dată când i-am cerut să mă stimuleze (pentru că îi afecta disponibilitatea de a «plonja înăuntru»). El este cu adevărat timid şi neîndemânatic şi prea nesigur pentru ca eu să risc să mai stric încă o seară dându-i indicaţii. Astfel că îl accept aşa (e cu adevărat OK)."
„Uneori cer asta, deşi este jenant şi apoi este greu să spui cu mare precizie ce-ţi place şi te simţi ca o nebună pentru că eşti atât de limitată în privinţa lucrurilor care te excită."
„Nu cred că am cerut vreodată ceea ce-mi doream. Am crezut pur şi simplu că unii tipi ştiu şi alţii nu, şi era foarte excitant când ştiau. Eu am fost mereu intimidată de conceptul de femeie care controlează şi/sau castrează; pentru mine era ca o poruncă divină să nu-l fac pe nici un tip să se simtă inadecvat (ca rezultat al prietenilor mei

intelectuali bărbaţi şi psihanalistului meu) şi a-i cere să facă mai mult sau altfel ar fi putut sugera că el era inadecvat. Acum mişcarea feministă m-a ajutat să mă exprim liber. Cer ceea ce vreau în tot felul de situaţii - biserică, loc de muncă, supermar-ket, autorităţi locale - şi în pat."

„Era jenant, dar apoi partenerul meu şi cu mine am învăţat cum să ne atingem dându-ne unul altuia instrucţiuni verbale. Dialogurile sunt cam aşa: «Ce ţi-ar plăcea?» «Atinge-mi penisul.» «Cât de tare?» «Mai tare.» «Aşa sau aşa?» «Cum ai făcut a doua oară.» «Şi mai ce?» «Atinge vârful.» «Cum?» «Freacă-l încet.» «Aşa sau aşa?» etc. Am insistat să fie cât se poate de explicit şi să folosească toate cuvintele. Apoi am inversat rolurile. Mi-a fost greu să-i cer să-mi atingă sânii sau clitorisul. Acum este mai uşor, dar *încă* este greu să sugerez ceva nou."

„Nu, de obicei nu o cer. Ar fi jenant pentru mine şi ştiu că ăsta e un lucru cu care trebuie să mă lupt. Dacă pot să le spun cât de mult îmi place când îmi masează picioarele, de ce nu aş putea exprima şi sentimentele pe care le am în raport cu sexul? încerc totuşi şi devine din ce în ce mai bine. Dacă prietenul meu ar citi răspunsurile pe care vi le-a dat, ar urma o noapte foarte lungă, dar ar merita!"

„Da! El e mereu *la locul nepotrivit!* Şi mie mi-e prea jenă să îi arăt exact cum. Ciudat, nu mi-e jenă să fac orice îi place unui bărbat sau orice ne trece prin minte, dar mi-e prea jenă să spun «ceva mai la dreapta» sau «mai sus» sau «mângâie-mi spatele.»"

„Actualul meu iubit pare mai afectuos când îi spun ce vreau, dar pot face asta numai pentru că ne iubim şi avem grijă unul de altul şi eu mă simt în siguranţă cu el. Cu iubiţii pe care i-am avut înainte mă simţeam încordată şi nesigură dacă să cer ceva şi o făceam rareori. Nu cred că mă aşteptam la foarte mult din partea lor sau, mai important, din partea mea. Eram prea obsedată să obţin aprobarea lor, ceea ce în cele din urmă, totuşi, nu a contat foarte mult."

„Mă jenam să spun «nu acolo, aici». Apoi mi-am apropiat picioarele şi am spus: „Hai s-o facem pe bunel»"

„Mă supăra faptul că nu aveam orgasm, dar mă gândeam că ar fi mai bine să las la o parte supărarea şi să cer ceea ce vreau. A fost nevoie de mult efort pentru a ajunge la această stare de spirit, a trebuit să învăţ să fiu dispusă să cer cu voce tare ceea ce voiam, dacă nu primeam. Cred că a fi deschis şi direct în legătură cu propiile dorinţe este cea mai bună cale pentru a le satisface. E înnebunitor să stai culcată şi să speri că el va face mişcarea potrivită la momentul potrivit."

„Deşi am fost cu adevărat timidă când a fost vorba să-i spun unui bărbat ceea ce am scris aici, poate data viitoare când mă voi afla cu unul dintre prietenii mei o să-i spun despre toate astea şi voi vedea rezultatul."

Dacă femeile nu pot cere stimulare clitoridiană pentru a obţine orgasmul sau nu o pot face singure, în multe cazuri era improbabil să o primească din partea bărbatului cu care erau.

„Sunt bine informați partenerii dumneavoastră? Sunt sensibili la stimularea pe care o vreți?

Răspunsurile la această întrebare au indicat că în general numai partenerii stabili se apropiau de statutul de a fi bine informaţi şi că femeile simţeau adesea că necesitatea lor de a fi stimulate clitoridian era neobişnuită, ceea ce este pus în evidenţă prin declaraţii de felul „Nu toate femeile sunt la fel" sau „Unele femei sunt diferite" sau „De obicei trebuie să explic cum funcţionează pentru mine stimularea, de ce nu am orgasm în timpul actului sexual."

„Bărbaţii sunt neinformaţi. Toţi ar trebui să citească aceeaşi carte. Desigur, pasivitatea femeilor contribuie mult la deficitul lor de educaţie."

„Soţul meu este acum bine informat, deoarece eu i-am explicat exact ce îmi place să-mi facă."

„Majoritatea bărbaţilor nu sunt cu adevărat neinformaţi; ei par să ştie despre toate locurile potrivite din corpul unei femei, dar adesea cei mai mulţi dintre ei nu par a fi în acord cu femeia."

„Sunt multe mituri despre ceea ce vor bărbaţii şi femeile şi ceea ce le face plăcere. Este necesară o mare onestitate."

„Partenerii mei de sex bărbaţi păreau să aibă o solidă informare *greşită* despre sexualitatea feminină."

„Bărbaţii cred că noi nu suntem decât rareori capabile de orgasm."

„Bărbaţii cumsecade, dar proşti nu au habar că orgasmul femeilor nu este la voia întâmplării, dincolo de controlul lor."

„Singurul partener «sensibil» pe care l-am avut vreodată este soţul meu şi ne-au trebuit ani ca să fim sinceri în ceea ce priveşte dorinţele noastre sexuale. Eu mă jenez încă dacă trebuie să-i spun ce vreau."

„Bărbaţilor li s-a spălat creierul să creadă că sunt experţi sexuali şi, mai mult, că ceea ce le place lor ne place şi nouă şi «ne împlineşte». Cei mai mulţi dintre bărbaţi, la prima partidă de sex, păreau a avea atitudinea: «Uite, draga mea, hai să-ţi arăt eu cum.» Nu sunt decât presupuneri!"

„Erau neinformaţi şi nu păreau să vrea să afle ceva despre clitoris, aşa cum odinioară oamenii refuzau să creadă că pământul se roteşte în jurul soarelui. Şi femeile sunt încă nesincere, nu le spun nimic, de obicei pentru a-l păstra pe bărbatul respectiv."

„Sunt neinformaţi, dar eu îi învăţ! Uneori mi se aruncă asta în faţă, ca parte a faptului că sunt o «femeie pretenţioasă»."

„Soţul meu nu e pe deplin informat, dar citeşte cu nesaţ aceste răspunsuri şi de acum înainte voi încerca să fiu mai explicită la momentele potrivite."
„Cei mai mulţi dintre partenerii mei nu s-au gândit o clipă la ceea ce mi-ar plăcea şi au ignorat în totalitate ceea ce le spuneam. Invariabil, ei ştiau ce e mai bine pentru mine. Am încercat de câteva ori să cer ceea ce m-ar fi ajutat, dar am fost ignorată sau ridiculizată."
„Nu-mi plac bărbaţii care se cred sexologi şi încearcă să-ţi spună ce ar trebui să-ţi placă. Dar orgoliul masculin e o chestie destul de groasă: trebuie să te culci cu un tip cel puţin de trei ori înainte de a începe să-i spui cum să facă."
„Când ne-am căsătorit, soţul meu nu făcea altceva decât să-şi înfigă penisul şi să-l mişte înăuntru şi în afară - şi mai fusese căsătorit înainte!"
„Sunt neinformaţi în ceea ce priveşte toate chestiunile suficient de specifice pentru a fi utile. Mă simt ca şi cum ar trebui să ţin un curs de fiziologie cu fiecare nou amant. L-am întrebat pe un bărbat dacă a văzut vreodată organele genitale ale unei femei şi el a zis că nu, o făcuse mereu pe întuneric..."
„Au citit manualele acelea îngrozitoare şi au adoptat o abordare foarte mecanică. Nu înţeleg foarte bine nici propria lor sexualitate."
„Ce ar trebui să fac? Să agăţ un manual deasupra patului?"
„Era ca şi cum ar fi fost străini. De multe ori le păsa, dar erau ignoranţi."
„Niciodată nu am întâlnit un bărbat care să ştie să mă stimuleze foarte bine înainte de a-i spune sau a-i arăta eu ce să facă. Oare toţi bărbaţii sunt atât de insensibili la ceea ce le excită pe femei? Eu ştiu ce-i excită pe bărbaţi şi am ştiut de când aveam cincisprezece ani."
„Iubitul meu, care era obstetrician, nu era foarte bine informat."
„Uimitor de neinformaţi. Cu cât erau mai încrezători în bravura lor sexuală şi în eficienţa propriilor tehnici, cu atât mai ignoranţi păreau să fie în privinţa faptelor şi realităţilor."
„Cu toţii suntem neinformaţi. Avem nevoie să discutăm deschis şi liber despre sex împreună, în particular şi în public, şi să ne arătăm unii altora, cu corpurile noastre, cum se face, exact aşa cum se procedează în alte domenii. Eu, de exemplu, am spus unui număr foarte mic de oameni ceea ce scriu aici. Nu e bine!"
„Cei mai mulţi dintre bărbaţii pe care i-am întâlnit în ultima vreme păreau realmente preocupaţi să mă aducă la orgasm şi întotdeauna au încercat să mă stimuleze cu mâna după ce ei au avut orgasm. Părea că se simt prost dacă eu nu aveam orgasm. Cred că în zilele noastre îi preocupă."
„El pare fascinat de ceea ce-i spun despre mine, ca şi cum l-ar uimi să afle că eu am preferinţe etc."

„Bărbaţii sunt neinformaţi mai ales referitor la clitoris, dar începe să fie ceva mai bine. Acum ei sunt conştienţi de importanţa acestuia, dar nu ştiu unde se află!"
„Foarte puţini ştiu de numeroasele locuri sensibile şi de vane-tatea de lucruri excitante pe care le puteau face; cei mai mulţi par a fi limitaţi la ceea ce le place şi la locurile lor sensibile. Pentru mine este nespus de greu (imposibil în mijlocul valurilor pasiunii) să le spun despre asta, verbal sau în vreun alt fel, şi e şi mai greu să-i fac să-şi abandoneze metodele preconcepute, obişnuite, chiar dacă ei cred că vor să-mi facă plăcere."
„Cei mai mulţi parteneri păreau a crede că voi fi în mod automat excitată cu două minute de sărutat şi mângâiat şi atunci voi fi la fel de pregătită pentru actul sexual aşa cum erau şi ei. A trebuit să le spun sau să le arăt ceea ce voiam. Nimeni nu m-a întrebat vreodată, nimeni nu ştia deja ceea ce m-ar excita. Nu era chiar jenant, dar e greu să găseşti tonul potrivit; să le arăţi afectuos ceea ce îţi place, fără a sugera că bărbatul este un animal egoist şi neinformat (doar dacă nu este chiar aşa!)."
„Bărbaţii ar trebui să întrebe deschis: «Ce *vrei?»*
„Nici un bărbat nu a avut o prestaţie sexuală consistentă, la modul care ar fi fost cel mai bun posibil şi cel mai satisfăcător pentru mine. Nu înseamnă că nu-mi place actul sexual sau că nu pot avea orgasme în timpul raportului sexual: e vorba doar de simplul fapt că pentru a obţine maximum de plăcere din actul sexual am nevoie de mai multă stimulare clitoridiană directă. Nici nu prea mult de muncit, doar trei minute, făcute bine, ajung să mă facă să zbor prin jumătate de duzină de orgasme în actul sexual. Pentru asta nu e nevoie ca plăcerea lui să fie sufocată, sau legată, sau sacrificată. O mână uşoară sau o limbă sensibilă poate face minuni. Şi vă rog, nu staţi cu ochii pe ceas. Orice bărbat care lasă impresia că face o favoare o va determina pe femeie să se simtă vinovată şi presată, două lucruri care nu duc n nici un caz la orgasm."
^ „Se pare că în ultimii cinci ani am dat numai peste o mulţime de ejaculatori precoce şi o mulţime de bărbaţi nesimţiţi şi egoişti. Fie că nu ştiau nimic despre clitoris şi preludiu, fie că nu voiau decât să-şi dea drumul şi pe urmă să sforăie. în consecinţă, am dezvoltat o mulţime de temeri şi aşteptări şi anxietăţi şi am învăţat să nu mă excit prea mult (îmi dau seama acum). în felul acesta, nu ajungeam să fiu prea dezamăgită. Mi-am format blocaje pentru că mi-am imaginat că bărbatul oricum n-o să facă ce trebuie, aşa că, la ce bun? Acum, partenerul meu actual este foarte sensibil şi plin de consideraţie pentru necesităţile mele, mă întreabă întotdeauna ce-mi place cel mai mult etc. Dar am fost cu bărbaţi care, atunci când le spuneam ce-mi place sau cum să-mi frece clitorisul, nici nu-mi dădeau atenţie. Repetam, dar nu insistam, pentru că începea să sune a cicăleală. Cred că cel mai mare lucru cu care m-am confruntat erau bărbaţii care nu par să-şi dea seama de valoarea preludiului şi că unor femei le trebuie mai mult timp ca să fie gata. Nu era cu adevărat jenant să cer o anumită stimulare, dar

ezitam uneori, pentru că nu voiam să le rănesc sentimentele etc. Am început să mă preocup mai mult de mine în ultima vreme totuşi şi am riscat."

„Nu, cei mai mulţi dintre partenerii mei nu erau bine informaţi referitor la corpul meu şi despre dorinţele mele sexuale, cu excepţia soţului meu. A fost mereu greu pentru mine să cer ceva, să corectez sau să instruiesc. Şi adesea, după ce mi-am adunat curajul să dau instrucţiuni, observam că partenerul meu «uita» tot ce-i spusesem data trecută. Puţini parteneri au încercat vreodată să afle ce-mi place."

«Soţul meu nu este foarte informat (dar chiar acum citeşte *Sexual Honesiy...).* Sunt puţin jenată să-i spun ce-mi place, dar, destul de ciudat, nu mi-e ruşine cu amantul meu. Cred că datorită faptului că amantul meu şi cu mine avem o relaţie foarte sinceră, deschisă, care depinde foarte mult de sex. El nu a mai fost decât cu patru femei în afară de mine. dar *pare* surprinzător de bine informat în legătură cu ceea ce le face plăcere fenr>eilor, învaţă foarte repede şi suportă foarte bine critica. Soţul meu, pe de altă parte, nu poate face faţă deloc criticilor, şi din această cauză lui nu-i spun niciodată."

«Am participat la seminarul lui Masters şi Johnson, două săptămâni în St Louis. Am învăţat că o relaţie sexuală bună urmează aproape fără efort unei bune comunicări. Asta ne-au învăţat, pe soţul meu şi pe mine. Eu am marşat, el nu. E nevoie de doi ca să facă o conversaţie, un tango sau sex."

«Bărbaţi adevăraţi nu sunt decât aceia care au trecut peste nevoia de tehnici etc. şi care se simt confortabil dăruindu-se. Important este pur şi simplu să *asculţi,* pe tine şi pe celălalt."

Nu este nici o noutate că pentru femei, masturbarea se face pe clitoris. De ce mărturia noastră tacită despre ceea ce reprezintă o stimulare eficientă pentru corpul nostru a fost total Ignorată în favoarea felului în care bărbaţii cred că ar trebui noi să avem orgasm? Mult prea mulţi bărbaţi par să creadă. într-un mod mai degrabă naiv şi egocentric, că ceea ce le face plăcere lor este în mod automat şi ceea ce le place femeilor:

„Cei mai mulţi dintre *bărbaţi* nu par să-şi dea seama că ceea ce i-a dus pe ei la climax nu era şi ceea ce m-a dus pe mine la climax. Asta spune totul."

„Cei mai mulţi parteneri par să aibă cunoştinţe minime despre dorinţele şi anatomia femeii. Partenerele mele femei au arătat o cunoaştere intuitivă a nevoilor mele, astfel că le exclud din această discuţie. Cei mai mulţi dintre partenerii bărbaţi au o idee generală despre cum să facă plăcere unei femei, dar fiecare femeie este atât de diferită de celelalte, încât iniţial un bărbat poate să nu ştie cum să-mi facă plăcere *mie,* ca femeie diferită de toate ce-llelalte femei cu care s-a culcat el. Eu ar trebui fie să-i spun că

stimularea clitoridiană pe care mi-o dă el este *prea* directă şi prea insensibilă, fie să-mi adaptez corpul la al lui, astfel încât să obţin din îraportul sexual stimularea potrivită, de care am nevoie. Iniţial, el |nu poate şti cum îmi place mie să fac sex. Dacă mă simt cu adevărat relaxată şi curajoasă şi excitată, pot să spun pur şi simplu: «Hei, îmi place foarte mult aşa» şi să-i arăt asta regulându-l într-un anume fel, poate cu izbituri foarte adânci sau complete sau rotite şi cu o mare apăsare a oaselor pelvisului şi pubisului. *Cei mai mulţi dintre bărbaţi nu ştiu* că, *pentru a ajunge la climax, o femeie poate avea nevoie de stimulare clitoridiană, în plus faţă de actul sexual.* Nu pot să-mi imaginez ce fac femeile cărora nu le vine atât de uşor cum îmi vine mie să aibă orgasm din actul sexual -cred că se urcă pe pereţi. Este foarte uşor să-mi comunic dorinţele în timpul actului sexual, se pare că bărbaţii au un pic de intuiţie aici - dar este foarte greu să comunic nevoile şi dorinţele mele legate de stimularea clitoridiană, cunnilingus etc. Doar dacă un bărbat nu se oferă el însuşi să facă aceste lucruri (ceea ce majoritatea fac foarte rar), nici măcar nu aduc vorba despre asta. Am început să mă întreb de ce se petrece aşa. Se pare că, odată ce un bărbat descoperă ce orgasm «frumuşel» am din actul sexual, el decide că asta este tot ceea ce vreau sau tot ce am nevoie: mie *chiar* îmi place actul sexual şi de obicei gem şi ţip când am orgasm, astfel că bărbatul ştie că am şi presupune că sunt satisfăcută, cred. Dacă aş fi fost ca alte femei care nu prea au orgasm în raportul sexual, poate el ar încerca să-mi facă plăcere şi în alte feluri, ca de exemplu stimularea clitoridiană şi cunnilingus, cărora le simt cu adevărat lipsa. Pare să existe o presupunere tacită a celor mai mulţi dintre bărbaţii cu care m-am culcat, anume că raportul sexual este cea mai bună cale pentru a avea orgasm şi dacă poţi ajunge astfel la climax, nu are nici un rost să-şi bată capul cu orice altceva. Este o presupunere ciudată, totuşi, dacă te gândeşti, pentru că cei mai mulţi dintre bărbaţii cu care am fost, chiar dacă le plăcea la nebunie să reguleze, tot aveau chef de un supt bun sau de o mână bună din când în când. Pe scurt, ce crede un bărbat atunci când, fiind amândoi excitaţi, eu îl stimulez oral pentru a-l pune în dispoziţia potrivită, el îmi spune că i-ar plăcea să sug, eu, cu amabilitate, îl fac să ejaculeze, apoi el presupune că partida de sex s-a terminat pentru că el a ejaculat?! Şi cu mine ce se întâmplă? Nu-şi dă oare seama că eu aştept un fel de reciprocitate şi eliberare sexuală? Aparent nu, pentru că asta mi s-a întâmplat de atâtea ori. Şi naiba să mă ia dacă pot să-mi dau seama cum să-i comunic asta fără să-l fac să se simtă ca o simplă prelungire de sculă sau fără să mă simt eu ca o căţea plină de pretenţii."

Chiar şi atunci când bărbaţii stimulează clitorisul partenerelor, adesea nu o fac bine - poate pentru că nu se simt în largul lor, se jenează sau sunt plini de ciudă.

„Ca să-mi fie mie pe plac, stimularea clitorisului ar trebui să fie făcută de cineva care vrea cu adevărat să o facă, în loc să o facă pentru că era şic anul ăsta sau pentru că gândea că asta mă va aduce în sfârşit la orgasm şi el îmi face o mare favoare sau

pentru că dacă el o face pentru mine şi eu o să o fac pentru el. Pe scurt, atitudinea este cea care contează cu adevărat."
„Am simţit, la bărbaţii pe care îi aleg de obicei, că nu sunt prea entuziasmaţi de asta. Abia aştept să dau într-o zi peste cineva căruia chiar să-i placă să mă stimuleze, astfel ca eu să nu mai fiu nevoită să mă concentrez pe nimic altceva decât pe asta."
„Odată l-am lăsat pe un bărbat să-mi folosească vibratorul, dar el l-a transformat într-un fel de armă, îndesându-l în vagin, fo-losindu-l brutal, făcând ce-i plăcea lui, jucându-şi propriul joc, rănindu-mă, aşa că nu am mai încercat asta niciodată."
„Unul singur dintre partenerii pe care i-am avut până acum s-a preocupat să-mi stimuleze clitorisul - nu, nu e chiar aşa. Au mai făcut-o şi alţii, dar cred că încercau să mă rănească, frecau aşa de tare. Stimularea trebuie să fie la fel ca atunci când mă masturbez."
„Parcă încearcă să-mi *reteze* clitorisul!"
„O fac uneori, ca să mă excite şi uneori ca să am orgasm, dar pentru mine niciodată nu duce la orgasm pentru că ei fie «stimulează» prea tare, fie prea direct, fie nu stimulează destul de mult timp. Eu nu explic prea bine ceea ce vreau, aşa că o parte din vină îmi aparţine, dar stimularea manuală a clitorisului este importantă pentru mine pentru că eu le fac asta şi cred că e corect să am parte de reciprocitate."
„Se pare că ei, fără excepţie, sunt stângaci şi eu am un clitoris dreptaci."
„De obicei doar ne chinuim să găsim lucrul naibii."
„Soţul meu e destul de neîndemânatic în ceea ce priveşte stimularea clitorisului şi inhibiţiile noastre mă împiedică să-i spun cum aş putea să mă bucur mai mult de sex. Am fost foarte dezamăgită în ceea ce priveşte abilitatea mea de a face faţă acestei zone a relaţiei noastre."
„încerc să comunic cu iubitul meu în ceea ce priveşte modul de a mă face să ajung la orgasm. De obicei lor nu le place să-mi frec eu însămi clitorisul şi insistă să o facă în locul meu: greşit, prea repede, prea tare, reuşind numai să irite "■ţesuturile. Când îmi dau seama că nu o să ajung la orgasm, mimez unul, astfel ca el să-mi elibereze clitorisul de frecatul ăla chinuitor, trecem la faza orgasm şi să terminăm. Pentru a-l învăţa să facă asta bine, ar fi nevoie de muncă de educaţie şi psihoterapie, care nu merită făcută decât cu cineva de care-mi place cu adevărat."
„De obicei partenerii mei sunt foarte neîndemânatici atunci când este vorba de stimularea clitorisului: fie apasă prea tare, fie chiar pe centru, unde e cumplit, fie se mişcă prea spasmodic. Eu îmi folosesc toată mâna şi nu degetele, aşa cum fac ei, astfel că presiunea este distribuită egal şi clitorisul meu nu este împuns şi chinuit până la moarte."

„Un lucru nu pot să suport: când cineva îmi freacă clitorisul tare, direct pe el. Este senzaţia cea mai neplăcută."
„Bărbaţii o fac întotdeauna prea brutal. Şi schimbă ritmul exact în momentul nepotrivit."
„Principala problemă atunci când altcineva îmi stimulează clitorisul este că el de obicei nu creşte presiunea suficient şi nu împinge destul de repede pentru ca eu să ajung la orgasm."
„încerc să le arăt bărbaţilor cum îmi place, dar cei mai mulţi dintre ei nu pot sau nu vor să facă corect, astfel că rareori am orgasme făcute de bărbaţi."
„Uneori partenerul meu încearcă stimularea directă cu mâna, frecându-mi clitorisul, dar niciodată nu nimereşte la locul potrivit sau nu rămâne acolo atunci când îl găseşte."
„Dacă ar putea să mă stimuleze cu degetele, dar el tot dă ocol clitorisului şi *nu-l nimereşte."*
„Soţul meu îmi stimulează clitorisul, dar atingerea lui este mult mai aspră decât ceea ce-mi place mie şi, deşi îi spun asta pe moment, pare să nu fie în stare să ţină minte prea mult că trebuie să atingă uşor. Capăt stimulare cu această atingere, dar rareori duce la orgasm. E folosită mai mult ca preludiu."

Ce fel de stimulare clitoridiană le place femeilor?

Desigur, este imposibil să dăm un răspuns rapid care să fie corect pentru toate femeile din toate timpurile, pentru că fiecare persoană este uşor diferită; răspunsurile au avut mii de nuanţe subtile, dar foarte importante. în general este mereu necesară sensibilitatea, adică a simţi ceea ce spune corpul celuilalt. Celor mai multe dintre femei le place ca stimularea clitoridiană să înceapă blând şi încet, iar presiunea să crească gradual. Adesea este mai sigură folosirea întregii mâini sau a palmei, decât a unuia sau a două degete.

„Blândă, dar fermă, cu un ritm pe care să pot conta. Dar surprizele şi necunoscutele din degetele partenerului meu fac ca această stimulare să fie pentru mine mai erotică decât dacă aş folosi propriile mele degete. El împinge încet în sus şi-n jos."
„îmi place când degetele lui sunt uşor depărtate şi se mişcă în zona genitală încet şi blând, crescând apoi presiunea."
„îmi plac mişcările ritmice neregulate («neîndemânatice»), blânde, uneori *prea* blânde (ca o gâdilare), ca eu să mă pot apăsa de mâna lui."
„Schimbarea poziţiei mâinilor sau a degetelor mă face să-mi pierd orice culme a excitaţiei pe care o obţinusem. Ele trebuie să rămână pe loc până la orgasm şi în timpul acestuia."
„Patru degete plasate uşor deasupra vaginului mişcându-se delicat de jur-împrejur, aşa e bine."

„Presiunea sau frecarea aspră îmi irită clitorisul; trebuie să fie o mişcare şi o presiune blândă, uniformă, cu mult fluid pentru lu-brifiere. în acelaşi timp eu îmi mişc corpul în ritm, ca să-l ajut."
„De obicei îmi place o presiune blândă, dar insistentă în zona clitorisului (adică, pe osul de sus). Stimularea directă a clitorisului este inconfortabilă."
„îmi place stimularea directă a clitorisului cu degetele sau cu limba, de jur împrejur, la început inconstant, apoi la viteze şi rit-mun diferite şi spre final chiar repede."
„Ferm, rapid, mişcări constante, care cresc în putere (fermitate) şi viteză pe măsură ce se apropie orgasmul."
„Mai întâi blând, apoi, cu cât am mai multe climaxuri cu atât îmi place mai aspru."
„Blând, apoi tare, poziţiile variind pentru fiecare orgasm, dar nu în interiorul unui orgasm."
„Pentru mine cea mai bună este un fel de scuturare cu palma a zonei clitoridiene."
„Conceptul de vibrator este util atunci când îi arăt iubitului meu cum să mă masturbeze. El trebuie să-şi facă mâna să vibreze pe zona mea pubiană."
„Dacă nu o fac singuri, eu le pun degetul unde vreau şi apoi le arăt mişcarea şi presiunea pe care le doresc. Asta duce întotdeauna la orgasm, dacă au suficientă răbdare şi sensibilitate pentru a-mi urma instrucţiunile."
„Ar trebui să folosească o atingere uşoară, gâdilătoare, incitantă, nu prea regulată; îmi place atitudinea jucăuşă, de explorare, de simţire."
„Am nevoie de o anumită calitate a atingerii, de la blândă la medie, altfel corpul meu amorţeşte şi-şi pierde simţirea."
„îmi plac gâdilarea - jocul - intensitate medie - un ritm sincopat - o tresărire, o mică surpriză - asta mă înnebuneşte!"
„O rupere sau o schimbare de ritm pot chiar să-mi oprească de tot orgasmul."
„Nimic nu e mai rău decât un partener care nu ştie această tehnică, adică degete puse ferm şi direct pe clitoris."
„îmi place frecarea blândă şi ritmică, acompaniată de sărut."
„Un masaj blând, apoi din ce în ce mai ferm. Masajul tare provoacă durere atunci când este făcut direct pe clitoris: e o greşeală obişnuită la bărbaţi. Cel mai viguros masaj trebuie să se facă în jurul marginilor, niciodată direct pe clitoris, dar mişcările mai blânde pot fi directe. Mie îmi plac mişcările directe în jurul clitorisului, alternând cu mişcări în sus şi în jos. Ritmul trebuie să fie menţinut constant, am impresia că îmi dă încredere."
„Cred că întotdeauna trebuie să spun: *nu te opri acum!"*
„Masaj blând, poziţie constantă, ritm constant. Nu e nevoie de împingere, ci doar de apăsare şi apoi de mişcarea mâinii în jurul clitorisului."

„Prefer folosirea mâinii sau a unui obiect mai mare pentru că este moale decât cu degetele."
„îmi place să mi se frece partea din faţă, mai sus decât clitorisul."
„Degetele trebuie să fie bine lubrifiate."
„Stimularea fizică directă este iritantă fizic: eu prefer stimularea clitoridiană indirectă, când el îşi foloseşte întreaga mână, nu doar degetele."
„Stimularea clitoridiană directă cu ritm constant, dar cu o varietate întreagă de metode, uneori mici întreruperi de ritm plus sărutări pe gură în acelaşi timp; şi partenerul meu trebuie să pară excitat."
„Tipul respectiv nu trebuie să aibă aerul că face şapte ani de muncă silnică, ci trebuie să fie creativ. Trebuie să fie un contact blând, iubitor şi plin de pasiune."
„Atingerea uşoară este mai bună decât abordarea de tip gorilă."

„Mişcări blânde şi circulare. Prefer contactul pe labii (adică degetele să împingă labiile pe clitoris) decât să mi se atingă direct clitorisul."
„Te rog nu încerca să-mi împingi clitorisul înapoi în corp, nu obţii nimic aşa!"
„Stimulează vârfurile labiilor foarte aproape de partea din faţă a corpului meu."
„Pentru mine, stimularea întregii zone a muntelui lui Venus este mai importantă decât stimularea directă a clitorisului."
„îmi place ca el să-mi dea deoparte pieliţa de deasupra şi să-mi frece clitorisul."
„Uneori, soţul meu intră sub glugă şi atinge şi ridică, atinge şi ridică. Odată am avut un iubit care părea să îl scuture. Era minunat. Cât despre mine, eu fac pur şi simplu mişcări circulare."
„începe încet şi apoi termină frenetic."
„Blând, ritmic, pe clitoris, cu «excursii» până în vagin. Presiunea poate să crească pe măsură ce mă excit din ce în ce mai mult, dar presiunea medie sau tare de la început nu face decât să mă scoată din priză."
„Spre orgasm nu trebuie să încetinească, mă înnebuneşte asta, o urăsc!"
„Moale şi afectuos, dar cu ejaculare."
„Zona generală, dar nu clitorisul direct. Pe măsură ce devin din ce în ce mai tăcută, înseamnă că sunt mai aproape de orgasm şi până la momentul orgasmului, când începe mişcarea, este foarte important ca partenerul meu să nu interpreteze greşit această linişte şi să nu întrerupă frecarea blândă şi ritmică a zonei. Această zonă trebuie să fie umedă şi lubrifiată, nu uscată, mai ales când se foloseşte mâna."
„Masare rapidă a clitorisului, dintr-o parte în cealaltă, cu limba sau degetele, încet la început, apoi crescând presiunea pe măsură ce mă excit. Stimularea suplimentară a sfârcurilor de la unul sau de la ambii sâni ajută nespus."

„Cel mai bine este să variem poziţia la început pentru a o găsi pe cea mai stimulantă şi apoi să o păstrăm constantă."
„îmi place un masaj lent şi blând, care devine mai tare şi mai rapid şi apoi revine la forma de început (elementul de gâdilare)."
„Trebuie să fie un masaj mediu cu ritm şi empatie."
„Masaj blând cu ritm şi poziţie constante pentru că astfel excitaţia creşte; dacă se schimbă, trebuie să o iau de la început."
„Poziţia trebuie să fie stabilă, deoarece schimbarea de poziţie poate să mă scoată din priză la momentul nepotrivit."
„Pe măsură ce excitaţia devine din ce în ce mai acută, am nevoie de un masaj mai ferm, ritmic şi aproape constant în jurul clitorisului. Dar prea multă manipulare a clitorisului foarte sensibil va sfârşi prin a răni, închizând şi scoţând din priză sentimentul. O relaxare a ritmului sau o rupere ori o schimbare a acestuia în stadiul final - atunci când toate senzaţiile, din tot corpul, din sâni, piept, cap şi picioare, par să fiarbă şi să ajungă la un punct de preaplin - ar fi îngrozitor, o dezamăgire oribilă a încrederii puse în amantul care a devenit atât de neatent (nesimţit)."
„Masajul mediu sau moale, îmi place să fiu «gâdilată» puţin, când senzaţia de excitaţie începe să se instaleze în clitoris, mişcările trebuie să fie ritmice şi poziţia constantă."
„Cea mai sigură tehnică este cu un deget plasat de-a lungul canalului clitoridian sau chiar deasupra acestuia şi frecare ritmică, începând uşor şi lent, apoi mai tare şi mai repede. Se face aşa cincisprezece până la treizeci de secunde, apoi se opreşte şi se reîncepe, cu repetare de cinci sau şase ori."
„Uneori, în mod frustrant, o presiune prea constantă mă amorţeşte mai mult decât orice altceva şi mi-e greu să am orgasm."
„Pur şi simplu o periere a pielii."

Poziţii folosite în timpul stimulării manuale a clitorisului cu un partener.

Şi aici, pretenţiile depind de nevoile individuale, în special referitor la poziţia picioarelor. Totuşi, întotdeauna ar trebui să existe libertate de mişcare a picioarelor şi a părţii de jos a corpului.
„Stau culcată pe spate sau pe o parte, cu spatele arcuit peste piciorul întins al partenerului, în timp ce el îmi freacă clitorisul în sus şi-n jos."
„îmi place ca el să stea în stânga mea, eu cuibărită în jurul lui, în timp ce el mă freacă cu mâna stângă. (Mie mi-ar plăcea oral, dar el refuză să o facă sau să i se facă.)"
„Stau în picioare sub duş, iar partenerul meu mă săpuneşte bine între picioare."
„Ea stă culcată lângă mine, folosind o mână pentru a-mi stimula clitorisul, şi ne sărutăm, iar eu o ţin în braţe."

„Stau în faţa soţului meu, care e aşezat. El îşi foloseşte degetul sau un vibrator pe clitorisul meu cu o mişcare lentă, apoi, pe măsură ce mă excit, el accelerează ritmul până la orgasm, apoi îşi împinge degetul sau vibratorul în vagin."
„Partenera mea stă cu palma orientată pe zona mea pubiană, cu unul sau două degete pe clitoris, presând blând."
„Stau pe spate şi partenerul meu în dreapta, culcat pe o parte, mâna lui stângă se află sub fesele mele, iar degetul lui mijlociu este băgat în vagin; cu mâna dreaptă îmi stimulează clitorisul."
„De obicei stau culcată pe spate şi soţul meu stă pe o parte, sărutându-mi buzele şi gâtul, în timp ce-şi foloseşte degetul mijlociu pentru a exercita presiunea preliminară, pe când cu celelalte degete îmi stimulează labiile vaginului."
„De obicei stau pe spate, cu picioarele desfăcute, iar capul şi mâinile lui se află între picioarele mele, uitându-se la ceea ce face."
„El stă pe spate jucându-se blând cu clitorisul, frecându-l în sus şi-n JOS în timp ce mă tachinează şi vorbeşte murdar."
„Stau pe burtă şi el este în spatele meu, cu mâna ajungându-i sub mine şi mă duce la un orgasm, două, trei şi nu se mai opreşte şi nu mă mai lasă să mă ridic! *OauH"*
„Coapsele mele sunt larg depărtate, dar nu neapărat şi labele picioarelor. Stau pe spate. El îşi pune un deget pe fiecare dintre labiile interne, frecându-le de baza clitorisului."
„îmi place să stau pe o parte cu ea lângă mine, şi ea să stea pe o parte, amândouă mişcându-ne înainte şi înapoi, cu una din mâinile ei pe clitorisul meu, cealaltă pe unul din sâni, una din mâinile mele în părul ei şi alta pe piciorul sau pe burta ei."
„Bărbatul stă în picioare în spatele meu, iar eu stau cu faţa la oglindă. El îşi foloseşte mâna dreaptă şi cu stânga îmi masează sânul stâng, sau bărbatul stă culcat cu faţa la picioarele mele deschise, privind de aproape cum clitorisul devine din ce în ce mai tare şi mai roşu."
„îmi place ca partenerul să mă stimuleze cu altă parte a corpului său, nu cu mâna sau degetul, pentru a lăsa loc deschis pentru mai multe poziţii."
„Stăm culcate una cu faţa la cealaltă, cu picioarele împletite şi ne mângâiem corpurile până ce una dintre noi ajunge aproape de orgasm, apoi eu sau ea ne concentrăm pe aceasta până la orgasm. Apoi e rândul celeilalte."
„îmi place să mă frec de corpul unui bărbat, de obicei de picior sau uneori de penis (deşi sunt timidă când e vorba de penis). Se poate şi cu mâna lui mişcându-se, dar trebuie să fiu deja excitată, suficient cât să mă lubrifiez, iar pentru bărbaţi pare să fie foarte greu să înveţe presiunea sau mişcarea corectă."
„El freacă zona mea genitală şi apoi în jos, pe labii: deschide labiile şi explorează până când eu îmi manifest excitarea (nonver-bal). El continuă să frece până la unul sau două

orgasnr>e, apoi îmi poate stimula clitorisul oral, lingând sau sugând zona respectivă - acţiunile tari sunt mai satisfăcătoare şi în timpul acestora el îşi umezeşte degetele cu secreţia mea vaginală şi-şi bagă unul sau două degete în vagin. Uneori linge mult înăuntru vaginului."

„îmi place să fiu lipită cu spatele de perete, cu hainele pe mine, şi să simt cum toată mâna lui mă împinge: tenbil!"

Stimularea zonei clitoridiene cu penisul bărbatului*.

„înainte de penetrare, îi prind penisul şi-l folosesc pentru a-mi stimula clitorisul."

„Stăm pe o parte, faţă în faţă, şi eu îi mişc penisul cu mâna pentru ca vârful acestuia să îmi stimuleze clitorisul. Dacă stau deasupra,

• Acest tip şi *următorul* nu sunt incluse în statisticile privind frecvenţa orgasmelor prin stimulare manuală, dar pot fi găsite separat în Apendicele 3.

pot să balansez vârful penisului în zona strategică. Să mă pot stimula cu o mişcare de zguduire."

„Stăm pe o parte, eu cu spatele la el, şi punînd penisul cu amândouă mâinile, printre picioare, şi-mi ofer stimulare directă. Ca variantă, pot în acelaşi timp să-i mângâi testiculele şi interiorul coapselor, dar şi să îmi stimulez clitorisul. în felul acesta, orgasmele sunt nemaipomenite."

„Pot avea orgasm stând deasupra lui, îmbrăcată, mişcându-mă în susul şi în josul penisului sau mişcându-mi arcular şoldurile în timp ce-l încalec şi stau aşezată pe capul penisului."

„Stau pe spate, cu un picior încâriigat de umărul partenerului meu, iar el îşi freacă penisul şi testiculele de clitorisul meu.'

„Ne pipăim îndelung şi intens. Eu îmi pun mâna în pantalonii lui, iar el are erecţie. Apoi el mişcă penisul în sus şi-n jos, pe mine."

„Ţin între coapse penisul partenerului meu şi îl fac să simuleze penetrarea."

„Soţul meu este deasupra, nu mă penetrează, dar se mişcă puternic."

„El este deasupra, eu îi ţin penisul şi-l frec de clitorisul meu."

,în alt fel, este cu amândoi culcaţi cu faţa în jos, eu deasupra, frecându-mi clitorisul de fesele lui. Uneori mâna mea se joacă cu testiculele şi penisul."

„Un bărbat avea obiceiul foarte excitant de a-şi împinge penisul în vaginul meu, pentru ca apoi să-l frece în sus şi-n jos de zona mea clitoridiană (ţinându-şi penisul cu mâna), apoi din nou în vagin, pe urmă frecându-mi iarăşi clitorisul etc."

„De obicei nu-mi plac degetele, pentru că bărbaţii sunt atât de brutali şi neîndemânatici."

„Stând culcaţi pe o parte, el îşi pune penisul între picioarele mele, în apropierea zonei clitorisului şi apoi îl mişcă înainte şi înapoi."

„Aşezaţi, faţă în faţă, cu labiile vulvei în jurul penisului şi vârful penisului frecând clitorisul: minunat de cald."
„Pe o parte, el îşi pune penisul între labiile mele şi începe să izbească."
„După mulţi am de încercări şi erori, iubitul meu şi cu mine am găsit în sfârşit o cale (aproape) sigură pentru ca eu să am orgasm. Penisul lui este folosit pentru a-mi stimula clitorisul, după ce am avut în prealabil un act sexual. El iese, nu are orgasm şi-şi foloseşte penisul pentru a-mi stimula clitorisul. El sau eu folosim o mână pentru a direcţiona penisul ca să-mi maseze clitorisul. Eu ajung atunci invariabil la orgasm şi în timp ce mă aflu în extaz el penetrează, ne regulăm, apoi el are orgasm."
„Stând în picioare (îmbrăcaţi) cu penisul lui erect apăsând pe clitorisul meu, piept la piept, cu mâinile pe fesele celuilalt, ne apăsăm şi ne frecăm unul de altul."
„Pentru stimularea clitorisului, îmi place să stau în picioare între două picioare, cu mâinile apăsându-mi fundul într-un penis ţeapăn. în poziţia asta, cei doi încep să se rotească şi să se mişte şi să se apese unul de altul şi uneori am orgasm astfel. E fantastic pe ringul de dans.

Tribadism: stimularea prin frecarea reciprocă a două zone clitoridiene.

„Culcate sau stând în picioare, foarte apropiate, fiecare apăsând puternic, cu mişcări de scuturare, pe zona pubiană a celeilalte."
Tribadismul este menţionat aici numai în treacăt, deoarece sexul între femei urmează să fie discutat pe larg în capitolul următor.

Fă-o singură!

Oare răspunsul la opresiunea şi neglijarea sexualităţii feminine şi în special a orgasmului este că bărbaţii ar trebui să înveţe să aplice (mai bine) stimularea clitoridiană? Da şi nu. Desigur că bărbaţii ar trebui să înveţe aceste lucruri, dar, mai important, noi trebuie să găsim libertatea de a decide dacă primim sau nu această stimulare. O cale pe care putem face aceasta este de a ne mişca în moduri care ne sporesc plăcerea, de exemplu în timpul stimulării clitorisului. Cu siguranţă că bărbaţii au control asupra stimulării pe care o primesc până la orgasm: în timpul raportului sexual ei se mişcă şi se freacă în modul care este cel mai bun pentru ca ei să aibă orgasm. De ce ar fi acest lucru greşit pentru femei - chiar dacă interferează, cel puţin temporar, cu ceea ce-i place bărbatului? Iată câteva răspunsuri de la cele *câteva* femei care au făcut acest lucru:

„Mă frec de fesele lui. Sau îl călăresc, făcând eu toate mişcările: trebuie să fiu atentă să nu apăs prea tare pe zona lui pubiană (îl doare). Capul meu se odihneşte întotdeauna pe partea lui stângă, dintr-un motiv sau altul."
„Prefer să fac eu mişcarea, astfel încât să stabilesc propriul ritm sau să-l ajut pe partenerul meu să-l înţeleagă."

„Eu deasupra, uneori aşezată, cu penisul în mine. Mă mişc mult circular. Bărbaţii au încercat stimulare orală şi manuală, dar acestea niciodată nu au mers în ceea ce mă priveşte. Poate sunt prea sensibilă."
„Stau pe burtă, cu picioarele depărtate. Am nevoie de completă libertate de mişcare şi-mi mişc bazinul, frecându-mă circular, îmi mişc fesele în sus şi-n jos ritmic, pentru a varia presiunea, în acest timp, partenerul meu izbeşte şi el, şi-mi freacă fesele."
„Altădată acceptam sexul fără orgasm, mimam orgasmul, mă concentram numai asupra plăcerii bărbatului, încercam să mă auto-conving de senzaţii vaginale nonexistente (cum ar fi să simt sperma «fierbinte» în interiorul meu, când de fapt nu simţeam nimic) şi nu mă gândeam că ar trebui să «lucrez» sau să fac ceva «nefeminin» în pat. Acum fac de obicei ceea ce vreau, concomitent cu ceea ce fac ei."
„Frec vârful părţii cărnoase a vaginului de osul bărbatului, chiar deasupra penisului."
„Stau culcată pe o parte, cu faţa la iubita mea, cu coapsa ei între ale mele şi-mi frec clitorisul de coapsa ei."
„Uneori reuşesc să ajung la orgasm punându-l pe partenerul meu să-şi aducă coapsa între picioarele mele. Atunci eu îi prind coapsa, înfăşurându-mi picioarele în jurul ei şi, mişcându-mi şoldurile, îmi frec zona clitorisului de coapsa lui."
„îmi ţin picioarele strâns apropiate, chiar încrucişate. Le strâng tare şi le relaxez repetat, în timp ce mă apăs de el."
Şi ce e rău în a-ţi folosi propria mână, de exemplu, pentru a te Stimula: «masturbându-te» cu partenerul tău?
„Un partener nu-ţi poate stinnula clitorisul până la orgasm. Eu trebuie să o fac singură. El nu poate simţi ce face stimularea, eu pot."
„Eu trebuie să îl fac. Partenerii mei de obicei nu-l găsesc sau sunt prea brutali cu el. Dacă el este un bărbat senzual, este fascinat şi de obicei se excită."
„Folosesc o mişcare asemănătoare cu a vibratorului, miş-cându-mi clitorisul dintr-o parte în alta cât se poate de rapid. Eu fac asta pentru mine, deoarece se pare că nici un bărbat nu pare să susţină această mişcare atât timp cât am eu nevoie."
„Dacă el nu ştie exact cum, îi arăt punându-mi mâna pe mâna lui. Chestia este că nu-mi place să fiu singura care se excită. Mă simt nesigură, mai goală decât el."
„El este senzitiv, dar cred că trebuie să mă stimulez singură. Nu-mi place să dau ordine. Pentru mine, asta ruinează sensibilitatea. Mai bine mă satisfac singură decât să dau instrucţiuni."
„Cel mai bun lucru pe care l-am găsit până acum este ca eu să mă stimulez singură, chiar înainte de regulat. în felul ăsta, rămânem în familie şi vaginul meu este lubrifiat şi pregătit pentru penetrare, care apoi îmi place foarte mult. Şi soţului meu îi place să mă vadă când fac asta. Aşa că funcţionează."
„îmi place să sug un bărbat şi să mă masturbez în acelaşi timp."

„îmi place masturbarea voyeuristică, faţă în faţă!"
„Stau culcată pe spate şi el îmi urmează mâna şi degetele pe tot corpul meu."
„Corpul meu ajunge cel mai bine la orgasm printr-un efort combinat al iubitei mele şi al meu. Ea îşi foloseşte gura şi limba pentru a-mi stimula clitorisul şi apoi suflă încet în vaginul meu; în timp ce ea face asta, eu mă masturbez. Aceste eforturi combinate mă duc la un orgasm tenbil."
„Eu fac cea mai mare parte a masajului clitorisului, în timp ce soţul meu se joacă cu gaura mea, îşi trece blând mâinile printre picioarele mele, se joacă cu sânii mei, îi suge şi-mi vorbeşte încet tot timpul, despre orgasm."
Acestea au fost răspunsuri foarte neobişnuite.

ORGASMUL PRIN CUNNILINGUS

Câte femei obțin de obicei orgasm prin cunnilingus?

Cealaltă formă de stimulare clitoridiană practicată pe scară largă este cunnilingus: sex oral. Oare femeile au frecvent orgasm în timpul sexului oral? Procentajele în acest caz sunt similare celor de la stimularea clitorisului cu mâna: în timp ce 44% dintre femei aveau cu regularitate orgasm prin stimularea clitoridiană cu mâna, 42% aveau orgasm de obicei prin stimulare orală.

Frecvenţa orgasmului prin cunnilingus

Copulaţia totală	Niciodată orgasm (în nici un fel)	Nu au răspuns	Niciodată cunilingus	Fără orgasm În timpul cunnilin-gusului	Orgasm în timpul cunnilirv gusului
690	82	75	15	121	397
1 919	= 102	115	24	131	547
11 235	30	39	7	28	131
)tal 1844	= 214	229	46	280	1075

structura frecvenţei orgasmului în timpul cunnilingusului

	Cl	cu	cm	Total
„Da"	350*	50	10	410
întotdeauna	6	95	16	117
De obicei	3	201	57	261
Uneori	24	122	34	180
Rareori	14	79	14	107
Total	397	547	131	1075

Procentajul populaţiei totale care are orgasm de obicei în timpul cunnilingusului
52%
38%
35%
42%

încă o dată, problema calculului fidel a constat aici, ca şi în cazul stimulării clitorisului cu mâna, în faptul că în general stimularea orală se făcea pentru a se obţine excitaţie şi nu orgasm. Deşi majoritatea femeilor adorau cunnilingusul, mai ales de vreme ce aici, spre deosebire de stimularea manuală a clitorisului, nu se putea întâmpla aproape nimic dureros, prea des cunnilingus era oferit de partener în intervale foarte scurte, şi nu continuu, pe clitoris, în calitate de „preludiu". Astfel că şi aici era uneori neclar dacă răspunsul femeii spunea cât de des avea orgasm în timpul cunnilingusului sau cât de des ar fi fost ea capabilă să aibă orgasm în timpul cunnilingusului, dacă i s-ar fi dat şansa asta.

în plus, chestionarele I şi II au folosit numai termenul „cunnilingus" şi nu au oferit definiţia „sex oral", cum a făcut chestionarul III. Unele femei nu ştiau ce este „cunnilingus" şi chiar în chestionarul III, unde acesta era definit ca „sex oral".

• Formularea întrebării în această versiune a chestionarului era diferită, ceea ce explică neregularitatea procentajelor răspunsurilor: „Aveţi de obicei orgasm în timpul cunnilingusului?" în loc de „Aveţi orgasm în timpul cunnilingusului - de obicei, uneori, rareori sau niciodată?"

Au existat câteva care au răspuns referindu-se la fellatio, poate)entru că nu au experimentat niciodată sexul oral făcut chiar. Dar cea mai comună reacţie era că sexul oral este cel mai adesea o formă de „preludiu" şi nu se făcea suficient de mult timp ca să ducă la orgasm şi nici cu înţelegerea că ar putea fi ‚acceptabil" ca femeia să aibă atunci orgasm:

„Am ajuns să-mi displacă cunnilingus pentru că mă excitam atât de mult, fără să am orgasm. Bărbaţii par a gândi că, dacă au făcut asta un timp, asta e tot, pot să se aşeze din nou călare de-a supra şi să-şi dea drumul, deoarece au făcut tot ce puteau ei mai bine pentru cauză. Cred că e din pricina sentimentului pe care îl am, că ei fac asta mecanic, pentru că au citit că este un lucru drăguţ pe care i-l poţi face unei femei şi că tuturor femeilor le place şi ei sunt nişte băieţi buni că fac asta."

„Aş vrea să-mi spună cineva oricând în mijlocul zilei şi în pat noaptea: «Stai culcată, relaxează-te şi savurează; o să-ţi fac cunnilingus o oră.» Ooooo..."

Adesea cunnilingus era făcut împreună cu fellatio - «69» -poate mai des decât separat, ceea ce face să fie ceva mai greu să te concentrezi să ai tu orgasm.

Totuşi cunnilingus era descris foarte frecvent ca una dintre cele mai plăcute şi mai excitante activităţi: femeile menţionau de repetate ori cât de mult le plăcea:

„Limba oferă blândeţe, precizie şi umiditate; este organul perfect pentru contact. Şi, în plus, produce orgasme senzaţionale!"

„Cunnilingus este foarte dulce, tandru şi tensionat."

„Este sexy! Ce mai pot spune?!"

„E erotic pentru că e interzis: un altfel de sărutat sufletelor»" „Mă excită *enorm,* dar devin tensionată şi nu am orgasm.

Am un sentiment că nici mie şi nici soţului meu nu ar trebui să ne placă!"

„Mă bagă în priză şi *întotdeauna* am orgasm!"

IMPRESII DESPRE CUNNILINGUS

Dacă femeile găsesc cunnilingus atât de plăcut, de ce acesta nu duce mai des la orgasm?

încă o dată, multe femei au fost reţinute de sentimente de jenă şi autocenzură. Cele mai comune griji legate de cunnilingus erau: oare celuilalt îi place? Şi, mai ales: Oare nu miros urât?

„Nu am putut să mă dezbar de sentimentul că sunt «murdară» acolo jos."

„Niciodată nu am avut orgasm în timpul cunnilingusului. Sper să am curând, dar tot simt că gaura mea e murdară şi îmi fac griji din cauza aceasta atunci când cineva încearcă asta cu mine."

„Mă tem că o să-l dezgust dacă am orgasm atunci."

„Dacă aş fi bărbat, nu aş face asta *niciodată!"*

„Sunt *mereu* atentă că aş putea mirosi rău sau aş putea arăta dezgustător."

„Se face mizerie. Soţul meu trebuie mereu să se spele pe dinţi şi pe faţă după."

„Mă simt de parcă cineva «ar lucra ceva la mine»."

„Bărbaţii par a avea mai multe sensibilităţi decât mine legat de sexul oral."

„Sunt prea preocupată de reacţia soţului meu la gusturi şi mirosuri pentru a savura pe deplin cunnilingus. Dar niciodată nu o să folosesc sprayuri şi geluri."

„Cred că e minunat dacă simt că sunt curată şi nu sunt la ciclu."

„Cântecul Madorinei spune aşa: «Vreau să mergi acolo jos, unde e cald înăuntru, acolo unde nu te poţi ascunde» - frumoase versuri. Oamenii pe care-i cunosc eu spun lucruri ca: «mergi acolo jos» în timpul sexului sau «sărută-mi sexul». Ei nu folosesc termenul «cunnilingus»! E prea lung, în primul rând. Şi apoi oamenii nu s-ar înţelege."

„Am optsprezece ani şi sunt studentă la Cambridge. Nu ştiu câţi studenţi fac sex oral cu femeile, ştiu că este foarte popular printre femei să-i sugă pe bărbaţi, se presupune că vrei asta, jin-duieşti. Nu am auzit să se vorbească prea mult despre un tip care ar face cunnilingus unei studente. Mie mi s-a făcut doar o dată. Nu am avut orgasm şi a fost ciudat să simt mirosul meu pe buzele lui când m-a sărutat după aceea."

„Cred că pare cam dezgustător, sau că nu e «elegant» pentru o doamnă. în copilărie şi adolescenţă am auzit de repetate ori ce este şi nu este „«elegant» pentru o doamnă. Poate cred că miros urât."

„Cândva aveam orgasm în timp ce mi se făcea, dar acum mi se întâmplă rar din cauza reticenţei partenerului meu actual, care uneori se transformă într-un dezgust activ; uneori chiar face o faţă gravă de martir."

„Da, îmi place acum, dar mi-au trebuit ani ca să-l «îngădui». De ce trebuie să ne simţim aşa de necuraţi?"

„Adesea mă întreb dacă el simte ceva."

„Soţul meu are un blocaj mental aici. Crede că vulva miroase groaznic şi se îneacă atunci când încearcă. A încercat, dar nu poate trece peste asta."
„Mirosul mă deranjează, dar uneori chiar mă excită."
„Mă întorc la ceea ce înţeleg acum că este repulsia mea învăţată faţă de organele mele genitale. Mi se pare plăcut fizic, dar nu înţeleg de ce un bărbat ar vrea să-şi pună gura acolo."
„Mă încordez dacă nu am făcut recent duş, din cauza descărcării."
„La cât de mult îmi place mie cunnilingus, aş vrea să se termine rapid. Am un conflict legat de asta, pentru că simt că trebuie să fie neplăcut pentru el să-şi ude faţa."
„Nu pot să cred că partenerului meu îi place cu adevărat şi simt că face asta pentru un alt motiv, pe care nu-l recunoaşte sau nu mi-l spune mie."
„Simt că nu am mirosul şi gustul bun. Mi-e ruşine."
„Nu-mi place pentru că am convingerea că el se simte obligat să o facă şi mie nu-mi plac sacrificiile."
„îmi place cunnilingus, deşi pentru mine este mai confortabil să ling un bărbat. Bărbaţii nu m-au făcut niciodată să mă simt bine, frumoasă, în acea poziţie. Sper ca într-o zi să mă bucur şi de asta."
„îmi place, dar am un anumit dezgust legat de asta. Sunt cam timidă când vine vorba să sărut un partener care tocmai şi-a vârât gura în vaginul meu. Probabil este o inhibiţie foarte timpurie, care are de-a face cu dezgustul pentru părţile «inferioare» etc."
„îmi place destul de mult să mi se facă, deşi îmi provoacă o stare de vulnerabilitate emoţională, oarecum pentru că este ceva murdar şi celuilalt nu-i place să o facă. Eu am făcut-o de câteva ori altora, dar se pare că nu se simţeau foarte bine legat de asta şi nu le-a plăcut prea mult."
„Mă întreb uneori dacă partenerului meu îi place sau dacă face asta numai pentru plăcerea mea, mai ales că mie îmi place să dureze mult. Senzaţia că lui nu-i face plăcere îmi diminuează satisfacţia şi mă încordez când ajung în pragul orgasmului."
„Mă tem că miros urât. Simt şi că *trebuie* să am orgasm când mi se dă atâta atenţie şi asta mă presează şi nu mă simt destul de liberă ca să am orgasm."
Această preocupare pentru curăţenie şi miros face parte din problema mai generală a acceptării organelor genitale feminine:
„Mi-e ruşine de organele mele genitale şi nu vreau ca altcineva să le vadă."
„Nu cred că societăţii noastre îi plac vaginurile. Cred că le găseşte murdare, urât mirositoare, păroase, umede etc. Ar vrea să le dăm cu deodorant."
„Ei cred că vaginurile noastre sunt murdare pentru că avem menstruaţie şi scoatem copiii pe acolo, ei cred că miros urât de la sânge, descărcări şi fluide sexuale. Femeile ar trebui să înceteze să se prefacă că au organe genitale uscate."

Chiar cuvântul „pudendum", care înseamnă „organele genitale externe ale femeii", vine din latinescul t*mdere,* „a se ruşina". Artista Betty Dodson a realizat multe desene, „portrete" personale ale prietenelor şi altor femei, care pot fi găsite în cartea ei *Liberating Masturbation,* Ele arată cât de variată poate fi anatomia vulvelor, cât de senzuală şi de elegantă. Faptul că nu există o „iconografie" a organelor genitale feminine, în timp ce penisurile sunt glorificate, este o altă expresie a modului *în* care sexualitatea reflectă inegalitatea culturală generală între femei şi bărbaţi.

„Credeți că vaginul şi zona dumneavoastră genitală sunt urâte sau frumoase? Miros frumos sau urât?"

„Ştiţi ce mă excită? Mirosul propriului meu sirop uman!"
„Cred că vaginul meu este frumos, bogat, fertil, îmi place mai ales părul meu pubian negru. Uneori, mirosul este erotic şi mă excită, dar nu sunt totuşi în favoarea ideii că nu ar trebui să facem baie ca să păstrăm mirosul!"
„Altădată nu-mi plăcea să-mi ating gaura ca să o spăl: credeam că miroase urât şi foloseam deodorant. Acum, graţie mişcării feministe, cred că e frumoasă."
„Sunt urâte, ca o rană nevindecată. Organele genitale masculine sunt frumoase."
„Este mic, drăguţ şi atrăgător ca toată persoana mea. Miroase frumos dacă e curat."
„Frumuseţea e în ochiul privitorului. Dacă sunt excitată, sunt frumoase. Din punct de vedere artistic, sunt urâte. Nu e nici un motiv pentru care ar trebui să miroasă frumos."
„E urât: tone de piele flască, piele în plus, ndată, atârnând. Al fetiţei mele de doi ani este frumos, foarte ferm şi neted."
„Urât. Dar eu am mult de lucru până să fac pace cu corpul meu în general, deşi există o natură ciclică în toate acestea, uneori mă simt mult mai confortabil cu mine însămi decât alteori. Am încercat să văd puţină frumuseţe la organele mele genitale, dar fără prea mult succes. De atunci îmi amintesc că a trebuit să treacă trei ani fără să-mi epilez picioarele pentru a mă putea uita la ele fără groază, aşa că va trebui să treacă cu siguranţă mult timp pentru a demonta pagubele pe care le-a făcut condiţionarea socială legată de zone cu o încărcătură atât de mare..."
„Abia încep să mă raportez la vaginul meu ca la ceva bun, personal şi frumos. înainte de a fi lesbiană, nu aveam nici o relaţie cu vaginul meu, mă temeam de el, mi-era ruşine de el etc."
„Partea din exterior e urâtă, ca o găină jumulită."
„Am trecut de la senzaţia că sunt ceva necunoscut şi despre care nu se vorbeşte la senzaţia că sunt plăcute şi de obicei drăguţe."
„Logic că sunt urâte şi miros rău, dar nici organele unui bărbat nu sunt mai bune. Din punct de vedere emoţional, sunt frumoase, dar mă tem că el nu va gândi aşa."
„în mod ideal, organele genitale sunt frumoase şi miros senzual. Dar în realitate arată urât şi uneori put'."

„Sunt frumoase, secreţiile sunt excitante şi miros neobişnuit."
„Mi-am băgat o dată degetul în mine şi după o secundă mi s-a făcut aşa de greaţă, încât nu am mai încercat asta niciodată, nici măcar ca să-mi pun un Tampax."
„Nostim şi încovoiat."
„Mi-era ruşine de labiile mele vaginale care ieşeau în afară." „Mirosul vaginal este unul dintre cele mai complexe şi mai misterioase."
„Este urât dacă te uiţi la el direct de jos, deşi părul pubian este atrăgător dacă te uiţi din faţă."
„Soţul meu este mai frumos şi miroase mai bine. Eu arăt ciudat şi miros urât la ciclu."
„Frumos şi miroase a femeie."
„Nu aşa de frumos ca al singurei femei cu care m-am culcat (despre care gândeam că este frumoasă). Şi al meu, şi al ei miroseau urât."
„Un lucru mă îngreţoşează: anume că imaginea unei femei cu picioarele desfăcute este considerată pornografică şi murdară. Cum îndrăznesc să spună despre cea mai frumoasă parte a mea că este murdară?!"
„Asimetric, cu atâta piele atârnând."
„Sunt interesante, delicate, cu o configuraţie fascinantă."
„Nu sunt frunnoase, nu nniros bine. Dar când faci sex bine, devin hipersensibile şi frumoase."
„Sunt urâte, miros cald, umed şi diferit de orice altceva; în sex este un miros senzual."
„Mă simţeam prost în legătură cu mirosul şi făceam duş, mă dădeam cu deodorant şi mă spălam tot timpul pentru că un bărbat a spus că miros urât."
„Eu cred că este bun, chiar dacă miroase urât!"
„E pur şi simplu «acolo»; ce poate fi atât de frumos la nişte ₃ţₑ de păr şi piele atârnândă?"
„Vaginul este bun şi natural, dar nu estetic. Excitant, nu respingător."
„Miroase aşa de bine... îmi miros degetele după ce mă masturbez!"
„Organele genitale sunt urâte, dar părul pubian este feninin, misterios şi foarte frumos."
„Părul vaginal şi pubian arată şi miroase bine, dar culoarea dinăuntrul labiilor nu. Dacă aş fi avut ocazia, eu le-aş fi făcut să arate altfel."
„Arată sănătos şi cald şi erotic; miros incitant."
„Altădată îmi plăceau, dar acum, după ce am fost expusă la atitudinea bărbaţilor, cred că sunt urâte şi rele."
„Frumos într-un fel ciudat."
„Frumos - fantastic - minunat."
„Cred că miros bine şi am un gust OK. Orice amant care vrea să miros a liliac sau trandafir este descalificat foarte repede."

„Drăgălaş, fascinant, curios, misterios în ciuda autoexamină-rilor. îmi place mirosul meu, dar lui îi va plăcea?"
„Interiorul vaginului este superb; pe dinafară arată ciudat. Când eram tânără şi când luam pilula, era doar un miros slab, dar acum port sterilet şi mirosul este puternic; nu se mai pune problema de sărutat."
„Urâte, dar încerc să le accept. Niciodată în viaţa mea nu am mai văzut zona genitală a altei femei, numai a fiicei mele foarte mici. La ea este aşa de roz şi curat; eu sunt cu purpuriu, roşu şi brun. Modestia generaţiei mamei mele a dictat că trebuie să fiu umilă pe vecie în privinţa părţilor mele intime. Colac peste pupăză, primul bărbat cu care am fost mi-a desfăcut picioarele şi mi-a spus că arăt ca o prună uscată."
„Când eram mică credeam că partea «aia» a mea era urâtă: culoarea roşie îmi amintea de fotografiile cu intestine şi organe care mă dezgustau. îmi mai amintesc şi cum stăteam în baie în timp ce tata făcea duş şi vorbeam cu el. Atunci am gândit că penisul lui era urât, din cauza formei şi culorii. Eram bucuroasă că sunt fată, pentru că eu eram mult mai drăguţă şi nu aveam un lucru din ăla care atârna, urât şi întunecat. (Aţi remarcat că pornografia arată întotdeauna penisuri *erecte,* nu atârnând?) Acum îmi place să mă uit la vaginul meu. Nu cred că este frumos, dar îmi place să mă uit la el. Pentru mine, vaginul este cald, umed şi moale, îmi place să-l simt în mine."
„Am cumpărat o carte foarte bună, informativă, numită *Libe-rating Masturbation** şi am învăţat multe lucruri despre mine şi alte femei, cum ar fi faptul că labiile mele lungi şi inegale nu sunt o diformitate, ci femeile pot să arate în feluri cât se poate de diferite."
„Cred că am o zonă genitală bine făcută, drăguţă, dar nu sunt o adeptă a cultului fascinaţiei faţă de vagin. Dacă nu e spălat, miroase rău, dar nu mai rău ca penisul."
„Nu cred că e urât, dar nu sunt sigură că aş spune că e frumos, mai degrabă mi se pare straniu şi exotic. îmi place cum miros. Când eram tânără, şi acum, mă masturbam şi apoi îmi miroseam degetele. Mirosul mă excita cu adevărat (şi mă mai excită şi acum) şi mama mă prindea destul de des şi înnebunea. A încercat să mă facă să mă opresc, dar eu nu m-am oprit niciodată. Pentru ea era şi este o perversiune şi cred că nu se va schimba vreodată."
„Nici una. Unele feţe sunt aşa de frunnoase, încât îmi taie respiraţia. Nu am simţit niciodată aşa ceva legat de organele genitale, fie ele femeieşti sau bărbăteşti."
„Arată urât, dar se *simt* minunat!"
„Nici una, dar sunt timidă când este vorba să le vadă oamenii."
„Erau drăguţe înainte să nasc, dar acum nu mai sunt. Părul meu pubian este prea lung, deci îl tai. Mă spăl de două ori pe zi şi fac duş la fiecare trei zile."
„Superb. îmi bag un deget în vagin şi îl frec apoi de spatele urechilor!"
„Frumos şi moale şi cald."

„Mirosul şi gustul mă excită. Am început să mă gust în mod constant şi mă întreb de ce uneori gustul este blând. De obicei gustul e bun."
„Miroase urât pentru ceilalţi, dar eu sunt obişnuită."
„Când eram în spital, unii medici bărbaţi spuneau că am prea mult păr acolo. Acum mă jenez când mă dezbrac."
„Am privit o altă femeie excitându-se şi am fost fascinată de transformările genital-vaginale."
„Aş vrea să cred cu adevărat că vaginul meu este frumos, aşa cum spune soţul meu, că miroase bine şi are gust bun, dar în adâncul meu m-am temut întotdeauna."
„Urât, jenant. Mă refer la «el» la persoana a treia, ca şi cum nu ar face parte din corpul meu. încerc să înving această senzaţie."
„Nu cred despre el că este *frumos,* aşa cum nu cred despre faţa mea că este frumoasă. Dar este o parte a corpului meu, parte a *mea* şi asta e frumos."
„Cred că generaţia mea nu a crescut cu ideea că zona genitală este frumoasă, aşa că am câteva frustrări."
„înainte de a-l cunoaşte pe Don, mă gândeam la ele foarte puţin. După ce l-am întâlnit, m-am simţit mult mai bine în legătură cu mine însămi. Când facem dragoste mă văd pe mine însămi şi pe el ca *superbi!"*
„Am lucrat în cabinetul unui medic, unde am văzut o mulţime de vaginuri şi nu cred că sunt frumoase: cred că sunt urâte, ca o rană care se deschide, cu margini brune murdare. Pe de altă parte, o femeie cu picioarele apropiate este frumoasă."
„Cred că sunt frumoase. îmi plac părul pubian cârlionţat şi mirosul secreţiilor; culorile pielii, forma labiilor."
„Mi se pare că femeile sunt mai curioase în ceea ce priveşte sexualitatea şi mai libere decât mulţi dintre bărbaţi. Le plac mai mult mirosurile şi entuziasmul exploziv."
„Frumoase. Cred că miros minunat. Urăsc faptul că ne-au făcut să ne simţim murdare şi rău-mirositoare."
„Credeam că organele mele genitale sunt urâte, dar într-o zi mi-am dat seama că aveam această impresie numai pentru că se aştepta din partea mea să simt astfel. De atunci am admis că erau funcţionale, drăguţe şi adecvate. Frumoase, aşa cum devine frumoasă o persoană pe care o cunoşti foarte bine."
„La paisprezece am am hotărât să-mi tai o labie, care atârna, dar după ce am apucat foarfeca mi-am pierdut curajul."
„De fapt urâte, dar mă lupt din răsputeri să scap de impresia asta."
„Plăcute, familiare, interesante şi complexe."
„îmi plac cele mai multe părţi ale corpului meu. Iar acele părţi despre care cred că nu sunt atrăgătoare îmi stârnesc afecţiunea."

„Nici una. Sunt bune dacă sunt curate. Dar pot să consider că vreo parte a mea e frumoasă, la cincizeci de am?"
(înainte de cunnilingus) credeam că sunt dezgustătoare. Dar, de vreme ce le iubesc pe *ale ei,* acum le iubesc şi pe ale mele. Cu tot cu miros."
„La început, când nu mă uitasem la vaginuri adulte, mi se păreau urâte. Acum sunt OK."
„Numai de curând am putut să mă uit; îmi place părul şi uneori îl pieptăn după ce fac baie. Labiile arată ciudat."
„Credeam că sunt oribilă şi deformată până când am văzut fotografii porno şi am realizat că arăt ca oricare altă femeie. Acum cred că toate organele genitale feminine sunt urâte."
„Drăguţe, cu toate pliurile şi găurile şi sucurile."
„Pur şi simplu sunt cum sunt. Mi-ar plăcea să fiu bărbat."
„Mi s-a spus că sunt drăguţe, dar nu cred."
„Simt că bărbaţii cred că în timp ce ei sunt binecuvântaţi cu un organ miraculos, femeile sunt blestemate să aibă ceva
aproape respingător." „Banale, dar cu charismă." „Urâte. Pe când aveam unsprezece ani trăgeam de una din labiile mici în timp ce mă masturbam. Aceasta s-a lungit şi eu credeam că e din cauza masturbării. Cealaltă a devenit aproape la fel de lungă ulterior. Am crezut întotdeauna că trebuie să arăt ca o fetiţă goală, cu păr însă. Mama spunea că labiile mele mari se despărţiseră pentru că «m-am atins». Deci avem puternice sentimente de vinovăţie legate de faptul că m-am deformat. Doar treptat am reuşit să-mi schimb ideile, deoarece desenele anatomice ale organelor genitale feminine arată mai mult ca organele genitale de fetiţă cu puţin păr pubian, şi mai puţin ca ale mele. *San Francisco Chronicle* are sau avea (nu-l mai văd acum) un doctor Hip-Pocrate, care dădea răspunsuri directe. Odată, el a spus despre o femeie care avea labii lungi de zece centimetri că nu este anormală. Altă dată, el a menţionat faptul că labiile unei brunete sunt brune. Când aveam cam treizeci de ani, am aflat din *Lolita* că şi vulva alteia mirosea, pentru că HH adulmeca mirosul înţepător de vulvă din chiloţeii Lolitei. Toată viaţa am încercat să-mi fac curaj să întreb un doctor cum ar trebui să arate organele genitale, dar nu am îndrăznit niciodată, chiar după două naşteri! în final, la patruzeci şi şase de ani, am întrebat un doctor dacă ale mele erau normale şi răspunsul lui a fost: «Nu cred că eu pot judeca asta.» Am mai făcut-o o dată, la patruzeci şi şapte de ani, dar de data aceasta am întrebat o femeie-medic de la facultate şi ea a fost minunată. A spus că este o întrebare importantă şi că se bucura că am pus-o, că, spre deosebire de bărbaţi, femeile nu au posibilitatea de a-şi compara între ele organele genitale, pentru că sunt ascunse şi ele au o tradiţie de modestie, în contrast cu tradiţia masculină de comparaţie. Ea a spus că organele mele genitale sunt normale, dar sunt mai păroasă decât este normal. M-am bucurat pentru că am obţinut un răspuns sincer.

Mă simt comfortabil goală cu altă persoană, dacă sunt intimă cu el şi ne iubim. Atunci nu-mi pasă de picioarele mele păroase (sau ţepoase) şi de vulva mea urâtă, pentru că nici lui nu-i pasă. în afară de asta, sunt mândră de corpul meu şi mă bucur de puterea, competenţa şi frumuseţea lui. Am avut sâni minunaţi - plini şi învoiţi -de care nu-mi plăcea deloc atunci când mergeam la şcolile de fete, pentru că se râdea de ei. Când eram tânără şi mă interesa gimnastica, am vrut să-i tai. Când eram mai în vârstă şi eram o bună dansatoare, mergeam pe ring şi colega mea de cameră zicea: «Saltă, saltă». Când am ajuns la facultate, am aflat că erau la fel de frumoşi ca orice sâni din lume. Ca parte a programului «să mă simt OK cu mine însămi», m-am instruit devenind model pentru artişti: faptul că artiştii mă vedeau frumoasă mă făcea să mă simt mai sigură de mine (dar am încercat să nu-mi arăt vulva şi-mi pieptănam părul pubian astfel încât să acopere şanţul dintre labii). Nu mă simt confortabil când sunt goală cu oameni cu care nu am o relaţie intimă. Am mers cu copiii mei şi cu o altă femeie, cu copiii ei, undeva într-un loc pustiu la mare, unde toţi au făcut scufundări dezbrăcaţi. Eu nu am vrut. Mă gândeam la visele mele în care mă dezbrăcam şi totul era OK; acum voiam să am haine şi ar fi fost în regulă. Nu-mi plac nici grupurile de terapie, intimitatea bruscă de orice fel mă dezgustă. Nu am nici o dorinţă să îmbrăţişez persoane străine şi să le mângâi pe faţă. Astea sunt lucruri minunate cu persoane pe care le iubeşti. Acum îmi pare rău când văd cum corpul meu îmbătrâneşte. Sânii mei au coborât puţin, pielea mea îşi pierde culoarea şi stratul intermediar ferm. Mi-am pierdut forma şi sunt aproape supraponderală. îmi plăcea atât de mult corpul meu încât îmi pare foarte rău să văd cum se duce frumuseţea şi sper doar că mintea mea va rezista, astfel ca la bătrâneţe să pot face pentru mine ceea ce nu am făcut niciodată când eram tânără: să învăţ muzică, matematică, şah, să scriu şi să compun muzică etc."

Femeilor le place atât de mult cunnilingusul pentru că îl simt ca pe un gest foarte semnificativ atunci când cineva vrea să-şi pună gura acolo. Acesta presupune un fel special de acceptare:

„Faptul că cineva poate iubi «acea» parte a mea înseamnă foarte mult."

„îmi place cunnilingusul imens, pentru motivul fizic evident, clar şi dintr-un motiv mental. Bărbatul demonstrează sentimente pozitive referitoare la feminitatea mea. Mirosul şi arhitectura ei speciale sunt pentru el la fel de atrăgătoare cum sunt pentru mine. El se alimentează de la fântâna feminităţii mele fiologice. Penisul lui devine inutil, în măsura în care nu este nevoie de el pentru cunnilingus. De aceea el îmi oferă altceva decât scula lui pentru a-mi face plăcere. Pentru el este infinit nai uşor să-şi ofere penisul, deoarece folosirea lui îi aduce lui nsuşi descărcare, dar pentru el să declare prin acţiune că penisul nu este necesar pentru orgasmul meu înseamnă să se ofere pe sine ca fiinţă umană în primul rând şi ca bărbat în al doilea rând. M-am gândit la reticenţa partenerului meu de a face cun-lilingus şi poate acest lucru este adevărat

pentru bărbaţi' care gândesc la fel. Dacă eu am orgasm prin cunnilingus, aceasta neagă puterea penisului lui. El se simte ca o pseudofemeie, poate ca un bărbat ciuntit. Totuşi, de cele câteva ori când l-am convins să facă asta, tachinându-l, am ajuns aproape de orgasm în de două ori mai puţin timp şi înnebuneam de plăcere. Totuşi, simţind apropierea orgasmului, el s-a retras şi şi-a scos scula care nu mai era inutilă."
„Pare mai intim decât actul sexual. Nici nu se poate să te apropii mai mult de cineva."
„îmi place să-i văd faţa şi gura acolo jos şi felul în care mă explorează, cu limba, gura şi ochii. *Şi* consider că un bărbat este un amant *adevărat* dacă mă linge în timpul ciclului!"
„Bărbaţii m-au excitat foarte tare astfel, dar eu mai trebuie să trec peste nişte inhibiţii care mă fac să simt că ei îmi fac o favoare, că nu le place, că se vor opri curând - acum! Este, desigur, un act de intimitate extraordinară (să-ţi pui capul *acolo!)* şi dacă eu nu mă simt atât de intimă cu un bărbat, poate să mi se pară jenant şi nepotrivit şi să nu mă aducă la orgasm. Dar în cele mai multe cazuri este o excitaţie adevărată, chiar teribilă.
datorită blândeţii contactului şi intimităţii sus-menţionate şi poate fiorului de a face ceva *interzis."*

La fel cum bărbaţilor se pare că nu le place stimularea manuală a clitorisului, multora nu le place nici sexul oral sau se simt prost când îl fac.

„îmi place sexul oral. dar nu duce niciodată la orgasm. Partenerului meu nu-i place (sau nu pare să-i placă). Mie îmi place pentru că limba şi buzele sunt moi şi umede şi calde şi sunt plăcute pentru organele mele genitale calde şi moi şi sensibile. îmi place să stau pe spate şi să mă bucur de plăcere, să ştiu că nu am de făcut nimic. Dar mereu mă aştept ca iubitul meu să se oprească prea devreme."
„Cunnilingus: trebuie doar să stai pe spate, să te întinzi, să laşi frâu liber imaginaţiei, dacă vrei şi să nu te grăbeşti! Dacă ştiu că bărbatul o să facă asta numai un timp limitat şi se va gândi că este ciudat şi pervers, chiar dacă îl excită, şi apoi se va uita la mine curajos, scuipând un fir de păr pubian şi alergând la baie să se spele pe faţă... atunci, da, mă simt vinovată şi cine are nevoie de asta? Trebuie să simt că partenerul meu participă psihologic la această activitate."
„Uneori, în timpul cunnilingusului, observ cum el se uită la televizor, cu coada ochiului. Asta chiar că te scoate din priză!"

Ca şi în cazul stimulării manuale a clitorisului, femeile au simţit adesea că nu ar trebui să aibă nevoie de asta, că *ar trebui* să fie capabile de orgasm în timpul raportului sexual;

„Mă simt perversă pentru că nu pot avea orgasme în timpul raportului sexual şi am nevoie de cunnilingus pentru a ajunge la climax."

O altă obiecţie referitoare la cunnilingus a fost că, deşi le plăcea, femeile nu voiau să fie obligate să facă fellatio - sau «69» - în schimb, mai ales nu până la orgasm/ejaculare.

„Singurul lucru care nu-mi place este umbra de vinovăţie care mă încearcă pentru faptul că nu ofer reciprocitate."
„Nu am chef să-i fac asta soţului meu pentru că de obicei nu miroase prea bine. îmi e frică şi că o să ejaculeze în gura mea şi eu am un reflex excelent de gag."
„îmi place cunnilingus când sunt îmbăiată de curând şi când reuşesc să nu mă simt vinovată că nu-mi place fellatio."
„Nu prea mă simt confortabil, mai ales când ştiu că se aşteaptă ca eu să răspund la fel."
„Nu-mi place să am un partener neîndemânatic şi nu-mi place să-mi ejaculeze în gură."
„Cunnilingus pare prea detaşat şi trebuie să răspunzi cu reciproca şi asta e enervant."
„Cred că este o inhibiţie, dar pe mine personal mă dezgustă să-i fac asta partenerului meu."
„îmi place tot la cunnilingus, doar că, dacă trebuie să fac fellatio în acelaşi timp, îmi cam pierd concentrarea, dar nu poţi să ai chiar tot ce-ţi place cum îţi place."
„Uneori simt că este egoist din partea mea pentru că partenerul meu nu se poate bucura de asta *la fel de mult* şi mie nu-mi place să-i fac fellatio. Dar el spune că-i place oricum."

„Vă place fellatio? Până la orgasm?"

„Uneori îmi place fellatio, deşi nu sunt înnebunită după înghiţitul spermei, mă arde pe gât. Totuşi uneori mă excită foarte mult."
„Nu mă deranjează să fac asta, câteodată chiar îmi place. Ştiu că pe partenerul meu îl face să se simtă foarte bine."
„Urăsc să sug, doar dacă nu cumva îmi place foarte mult tipul respectiv. Sau dacă nu pot să fac sex (nu vreau pentru că sunt la ciclu sau am o infecţie vaginală sau sunt într-o lună de sarcină prea avansată) şi el are nevoie de descărcare. Penisul este prea mare pentru gura mea şi mă înec. Fac fellatio ca un cadou pentru cineva pe care îl iubesc. Altminteri urăsc procedeul. Nu mă deranjează prea mult sperma, cineva a comparat-o cu albuşul de ou."
„Până la orgasnn este bine, atât timp cât sperma nu-mi ajunge în gură."
„Fac până la orgasm, dar evit să înghit."
„Cu un partener nou, am problema ce să fac cu sperma la fellatio. Nu-mi place să o înghit, dar cu un nou partener mi-e ruşine să o scuip."
„îmi place puţin timp, dar nu vreau să ejaculeze în gura mea. îmi place fellatio combinat cu mult joc al corpurilor, nu în calitatea de eveniment principal. Partenerului meu îi place mult; adesea o fac numai ca să-i fiu pe plac. Nu am avut niciodată contacte sexuale cu femeile, dar cred că dacă aş avea, cunnilingus mi-ar plăcea mai mult decât fellatio, nu m-aş simţi invadată."
„La fellatio simt ca şi cum faţa mea ar fi violată."

„Orgasmul se simte ca şi cum ai trage pe gât gheme de mucozităţi."
„Trebuie să faci fellatio şi cunnilingus de mai multe ori, pentru a te obişnui, înainte de a te pronunţa împotriva lor."
„Fellatio e OK, dar mă doare gura când stau atâta cu ea larg deschisă."
„Sunt sigură că m-aş îneca şi-aş muri! Nu pot să suport ideea de spermă în gura mea şi sunt sigură că el ar şi urina."
„Cred că m-aş putea gândi să sug un penis numai dacă aş avea un pistol încărcat îndreptat spre tâmpla mea. Altfel nu."
„El nu mă linge în timpul ciclului aşa cum aş vrea. Mie îmi place sperma lui. îmi place să o înghit şi să mi-o pun pe faţă, pe sâni. Mi-ar plăcea ca el să găsească la fel de frumos şi delicios şi sângele meu."
„De obicei nu mă deranjează fellatio. Uneori pare o corvoadă şi trebuie să mă opresc în mijlocul acţiunii, dar de obicei când mă opresc este pentru că eu vreau aşa. Adesea e plăcut. îmi place când ejaculează în gura mea. îmi place gustul spermei şi cred că proteinele îmi fac bine. Nu am făcut niciodată cunnilingus şi mă revoltă numai ideea. Şi mai mult mă revoltă ideea că mă revoltă. Sper că voi depăşi această atitudine perversă, sper că o să-mi placă să mi se facă, dar nu sunt capabilă să mă imaginez făcând asta."

Ce fel de cunnilingus le place femeilor?

Care sunt cele mai bune „tehnici" de cunnilingus? încă o dată, există preferinţe individuale şi depinde foarte mult de situaţie, dispoziţie şi sentimentele persoanei care îl face.

„Masaje cum sunt suptul şi linsul sunt minunate pentru că presupun întreruperi repetate ale contactului, împiedicând ca senzaţia să devină prea monotonă. De fiecare dată când limba atinge, este o nouă senzaţie de plăcere, care în cele din urmă duce la orgasm. Orice mare schimbare de poziţie m-ar distrage, dar micile întreruperi sunt excitante."
„începe cu pliurile de jos, cu buzele şi limba mergând în sus, dintr-o parte în cealaltă, deschizându-mă complet; când ajungi la vârfurile pliurilor, mergi împrejurul clitorisului, masându-mi simultan burta şi fesele, apoi pune-mi clitorisul între buzele tale pentru climax."
„Stimularea orală ar trebui să cuprindă nasul, gura şi bărbia. Limba *nu* ar trebui să fie flexată şi ascuţită!"
„îmi place să fiu linsă de o limbă care se mişcă repede şi gâdilă clitorisul, însoţită de sorbituri şi gâjâituri."
„Am *mereu* orgasm de când ea a învăţat să exercite presiune puternică cu falca, pentru a mă duce la orgasm dacă eu am probleme cu presiunea prea mică. Limba ei poate să atingă mai multe zone decât degetul ei, ceea ce ajută."

„Stau culcată pe spate, cu partenerul între picioarele mele, flu-turându-şi limba foarte blând peste aceeaşi zonă, o dată şi încă o dată. îmi place să nu fac nimic altceva decât să mă concentrez pe senzaţie până ajung la orgasm."
„Nu-mi place când limba partenerului meu sapă prea aproape de nervul clitoridian, în glugă, mă doare."
„La sex oral, limba lui vibrează foarte repede (superb!) şi/sau suge. El mai suflă aer în vagin, ceea ce e straniu şi excitant."
„îmi plac un ritm lent, constant, foarte blând şi mişcare circulară, chiar în faţa părţilor mele intime, apoi mergând spre gaură, iar el să mă penetreze adânc cu limba chiar înainte ca eu să am orgasm."
„E bine când îmi muşcă uşor clitorisul, ca şi cum ar simula mestecatul, dar încet şi tandru."
„îmi plac sărutările delicate deasupra părului şi între picioare. Curse lungi ale limbii în susul şi-n josul vaginului şi anusului. Trebuie să fie umede şi cu sunet."
„Dacă partenerul meu o să-mi stimuleze clitorisul cu limba şi în acelaşi timp o să-mi frece blând sfârcurile, pot ajunge la orgasm în câteva secunde. Unii bărbaţi încearcă să-mi stimuleze *vaginul,* dar asta nu prea îmi spune mare lucru."

Câteva femei au menţionat că stimularea orală este mai bună decât cea făcută cu mâna:

„De obicei o limbă este mult mai blândă decât un penis sau deget şi face mişcări mai delicate."
„Stimularea orală este cea mai bună, în special pentru că cea mai mare parte a bărbaţilor nu au habar ce să facă cu mâna şi sunt adesea prea brutali, în timp ce limba este mai blândă."
„Limba se mulează pe formele mele într-un mod imposibil pentru degete."
„Prefer limba pentru că este mai mică şi mai versatilă decât penisul."
„îmi place pentru că este mai puţin dureros şi abraziv decât stimularea manuală. O limbă este mai vie şi mai directă, nu este doar putere şi împingere."
„Stimularea orală este mai bună decât cea manuală, pentru că uneori stimularea manuală este prea intensă, producând mai mult senzaţii decât plăcere."
„îmi plac mobilitatea şi sensibilitatea limbii şi faptul că este mereu lubrifiată. îmi place că mi se poate atinge clitorisul direct cu limba sau buzele fără a provoca durere şi pentru că în acest timp mă simt complet deschisă şi vulnerabilă faţă de partenerul meu. Aceasta înseamnă că el mă cunoaşte complet, mă acceptă şi mă vede deschisă."

Dar un dezavantaj este imposibilitatea de a-l mângâia pe celălalt, pentru că el/ea se află, cu necesitate, prea departe.

„Nu-mi place să nu pot simţi corpul partenerului meu şi buzele lui pe ale mele. îmi place faptul că el vrea să mi-o facă şi felul în care se simt gura şi respiraţia lui acolo."

„Mă simt ca şi cum aş fi pierdut contactul cu el. ca şi cum aş fi singură."
„îmi place ca trupul partenerului meu să fie aproape şi să mă învăluie în timpul orgasmului, ceea ce este posibil în această poziţie."
„Funcţionează minunat, dar mă simt izolată, deoarece ea este atât de departe de capul meu."
„îmi lipseşte capul iubitului meu... nu a mai rămas nimic de sărutat."

Oare poziţia „69" a rezolvat această problemă? Nu prea bine.

„Am încercat de câteva ori «69», dar fiecare dintre noi s-a simţit distras, se întâmplau prea multe lucruri în acelaşi timp."
„Cunnilingus nu e poziţia lui favorită, ştiu asta, dar de vreme ce lui îi place fellatio, facem de obicei «69». Dar eu am probleme să mă concentrez astfel pe senzaţiile mele, pentru că trebuie să mă preocup să-i fac lui plăcere. îmi place să stau deasupra la «69» pentru că pot controla cât din penis îmi intră în gură. Dacă stau dedesubt, mă înec mereu."
„Chiar nu pot să am eu însămi un orgasm bun dacă sunt implicată în orgasmul lui în acelaşi timp."
„Nu-mi place deloc «69» din mai multe motive: în primul rând poziţiile pe care trebuie să le adoptăm sunt nesatisfăcătoare. Dacă el este deasupra mea, tinde să mă înece împingându-şi prea mult penisul în gura mea. îmi place să am control asupra mişcărilor mele când i-o sug, nu mă simt confortabil când stau deasupra lui, nu pot să mă obişnuiesc cu ideea de a-mi arăta vaginul în faţa lui şi nu-mi place faptul că trebuie să am atâta control asupra lui. Dacă stăm pe o parte, picioarele mele nu stau confortabil şi de altfel nici capul. Nu-mi place nici ideea ca nasurile noastre să fie fiecare în fundul celuilalt (îmi dau seama că este o exagerare, dar asta e ceea ce gândesc întotdeauna în acea poziţie). Şi am uitat cel mai important lucru: în această poziţie nu pot primi acel tip de stimulare clitoridiană de care am nevoie. îmi place stimularea care se concentrează pe «partea de jos» a clitorisului meu şi în poziţia «69» stimularea acţionează fie predominant pe zona vaginală, fie pe zona superioară a clitorisului."

Este oare cunnilingus o activitate pasivă? Nu neapărat. Unele femei au descris cum se mişcă în timpul sexului oral:

„Ador să-mi frec clitorisul de gura lui, în timp ce el îl suge şi-şi freacă limba de el, de jur împrejur."
„Eu stau aşezată pe umerii lui, cu picioarele desfăcute, în timp ce el stă culcat. Dar în apropierea orgasmului încep să-mi apropii puţin picioarele. îmi place să mă mişc frecându-mă de limba lui, de sus în jos, dar nu mă mişc *foarte* mult. Urăsc ca bărbatul să-mi arunce picioarele care încotro sau să mă mişte foarte mult când mă linge. Am fost cu tipi care îmi împingeau picioarele în sus, ca şi cum aş fi fost în contracţii,

pregătindu-mă să nasc. Urăsc felul în care încearcă ei să joace un astfel de rol manipulator. Ar trebui să mă lase *pe mine* să fac asta."

„Mi-ar plăcea să încerc s-o fac din poziţie verticală, cu bărbatul în genunchi (un blow job inversat), dar se pare că bărbaţii găsesc această poziţie înjositoare."

„îmi mai place cunnilingus şi pentru că de obicei îl capăt stând aşezată, ceea ce-mi oferă mai mult control decât poziţia culcată."

„îmi place ca el să-mi strângă fesele, să-mi sugă clitorisul şi pur şi simplu să mă lase *să mă mişc!"*

Vă amintiţi cât de frumos şi entuziast erau cuvintele folosite pentru a descrie raportul sexual şi excitaţia generală? Observaţi acum cât de parcimonios şi încordat, cât de secretos şi lipsit de entuziasm a devenit limbajul aici. Este evident că femeile nu se simt mândre de stimularea clitoridiană în orice formă. Cultura noastră a descurajat stimularea clitorisului, chiar până la punctul de a nu-i da un nume. „Cunnilingus" este un nume doar în ultimă instanţă, chiar dacă semnificaţia lui nu este evidentă pentru toată lumea, dar „stimularea clitorisului cu mâna" este doar o sintagmă folosită pentru a descrie o activitate care nu are nici un nume. Limbajul nostru despre stimularea clitorisului este ca şi respectul nostru pentru stimularea clitorisului, adică aproape inexistent. Cultura noastră este încă foarte departe de a înţelege sexualitatea feminină, ca să nu mai vorbim de celebrarea ei.

„Vi se pare necesar vreodată să vă masturbați pentru a ajunge la orgasm după ce ați făcut dragoste?'

	CI	Cil	cm
Da	120	170	55
Uneori	90	117	29
Rar	35	41	11
Nu	275	349	73
Cândva	19	23	11
Mi-ar plăcea	20	22	19
Da, cu partenerul (sau el să o facă)	12	25	1
Ar fi jenant	6	20	2
Nu mă deranjează	2	5	6
Ar fi bine	1	3	
Nu funcţionează	6	6	
Fă asta în timpul raportului sexual	1	5	
Pentru un orgasm în plus	5	2	
Total	592	798	207

„Niciodată nu am simţit că trebuie, dar ar fi o idee bună şi nu foarte greu de pus în aplicare "

„Da, cu excepţia cazurilor în care bărbatul a fost îngrozitor de brutal sau neîndemânatic ori lipsit de consideraţie şi masturbarea nu mai ajută după aceea."
„Uneori, dar de obicei mă masturbez cu alte ocazii, astfel că a face dragoste cu partenerul meu este oricum pentru mine mai degrabă un act de prietenie decât unul sexual."
„Nu. Dacă nu am orgasm, simt în general că el a fost egoist şi se foloseşte de mine, ceea ce mă face să mă simt *oribil, ca un rahat,* şi sunt prea supărată de emoţiile mele şi ale lui ca să mă mai intereseze un orgasm prin masturbare."
„Uneori fac asta, dacă nu mi-e teamă că voi fi prinsă făcând-o."
„Nu, fac doar un duş rece!"
„Da, uneori de cafeina ori după raportul sexual."
„Niciodată. Dacă aş face asta, m-aş simţi foarte egoistă şi obraznică."
„Da, aproape regulat. De vreme ce stau culcată, aproape nemişcată, cei mai mulţi dintre ei nu ştiu ce fac eu până nu am orgasm şi apoi, cu ochii mari de uimire, mă întreabă dacă nu cumva tocmai m-am masturbat. După asta uneori devin defensivi: Oh, de ce nu mi-ai *spus* mie? Te-aş fi lins ore în şir» sau o prostie de felul ăsta."
„Nu am încercat niciodată. Cred că înseamnă să trişezi." „Da, făceam asta uneori după ce fostul meu soţ dormea şi deja sforăia."
„Nu, niciodată. Cu un bărbat de felul ăsta, aş ţipa, aş urla şi-aş sparge lucruri, dar nu m-aş masturba."
„Uneori. Este frustrant că el se întoarce cu spatele şi adoarme după ce a avut orgasm."
„Da. Aşa am ajuns să mă masturbez pentru prima oară."
„Uneori. De obicei pur şi simplu renunţ. Pare un lucru atât de ieftin la momentul respectiv."
„Uneori chiar aş vrea să fac asta, dar este un lucru destul de greu de făcut dacă te afli încă în compania bărbatului. Ai putea să te simţi jenată şi să creezi sentimente ciudate între voi."
„De multe ori mi-ar plăcea, dar nu fac asta de frică să nu-l fac pe partenerul meu să se jeneze sau să se revolte."
„Am chef, dar nu am curaj."
„Nu, pentru că mă face să mă simt mai frustrată."
„Da, uneori pentru a pune din nou în scenă actul după ce el a plecat."
„Uneori da. Soţul meu pare să înţeleagă, dar ştiu că îl face să simtă că m-a dezamăgit cumva." „Niciodată nu am îndrăznit."
„Nu. Nu mi se pare corect faţă de tip (chiar dacă el nu ştie). (Creier spălat, spălat, spălat.)"
„Da, dar fac asta stând culcată deasupra lui şi frecându-mă în sus şi-n JOS "
„Uneori, dar mi se face ruşine "

„Da, dar dacă fac asta, nu mai cred că am «făcut dragoste», ci doar că el s-a masturbat în vaginul meu."
„Uneori, dacă nu am avut un orgasm, mă ajută dacă dau cu puţină apă caldă pe mine "
„Uneori, dar apoi nu mă mai culc cu *el* niciodată."
„Nu în faţa partenerului meu."
„Da. Cei mai mulţi dintre bărbaţi sunt amanţi mizerabili."
„M-am gândit la asta uneori, când s-a terminat actul sexual, când eram chiar în pragul orgasmului, dar nu am făcut-o niciodată din consideraţie pentru sentimentele partenerului meu!"
„Uneori el este atât de inadecvat, încât mă simt frustrată, aşa că tai brusc scena şi aştept până adoarme ca să mă masturbez şi să am orgasm. Mă face fie furioasă, fie tristă "
„Da, dar ca fraiera mă strecor afară, în living, ca el să nu ştie. Apoi mă urăsc pentru că nu i-am spus că este un amant mizerabil."
„Uneori, când sunt singură. Nu ştiu ce să fac. Ar trebui să-i spun lui să o facă?"
„Da. Uneori nu vreau să-i spun partenerului meu despre nevoia mea de a mă masturba în timpul raportului sexual, astfel că rămân pe afară."
„Făceam asta, în secret, în baie. Acum partenerul meu o face pentru mine."
„Am făcut asta o dată, apoi m-am ascuns în baie, plângând. Nu mă gândisem niciodată că sexul poate fi atât de dezamăgitor."
„Când nu am avut orgasm şi încă îmi doream asta, m-am masturbat ocazional. Am mai făcut şi exerciţii de respiraţie adâncă şi relaxare, pentru a mă elibera de tensiunea sexuală."
„Am încercat (în secret) de câteva ori, dar cumva mă descarc cu el *suficient* ca să nu mă încarc imediat după asta, chiar dacă sunt dezamăgită că nu am avut orgasm."
„Da, câteodată Altă dată scrâşnesc din dinţi şi mă abţin."
„Da, uneori da. însă în general fie sunt prea epuizată, fie sunt atât de satisfăcută emoţional, încât nu simt nevoia să mă masturbez."
„Uneori mi-ar plăcea să fac asta, dar n-o pot face fără să fiu observată."
„Uneori aş vrea să pot, dar ar fi prea jignitor pentru bărbatul cu care sunt. După aceea dorm alături de el, aşa că nu am nici o şansă să fiu singură,"
„Prima dată m-am masturbat când eram extrem de frustrată pentru că bărbatul cu care tocmai făcusem sex mă excitase, dar nu avusesem orgasm. Apoi el a ieşit din cameră. Dintr-odată mi-a venit ideea că aş putea să-mi fac singură ce-mi făcuse el. Nu mă gândisem la asta până atunci şi m-a surprins. Aşa că am încuiat uşa. M-am atins la început ezitant şi cu dezgust. (Acum mi-e greu să-mi imaginez asta, pentru că îmi place să mă ating şi-mi place şi mirosul fluidelor sexuale.) îmi aduc aminte ce mi-a

trecut prin minte când aveam orgasm: «Doamne, e mai bine decât cu un bărbat.» Gândul m-a surprins la fel de mult ca şi orgasmul."

„în paisprezece am nici un partener nu m-a masturbat vreodată după ce el avusese orgasm din actul sexual (chiar dacă eu avusesem sau nu) şi am fost mereu prea inhibată ca să cer. Sunt prea inhibată ca să o fac în faţa partenerului meu şi, dacă mă duc la baie, de obicei mă simt supărată şi de aceea tensionată şi pur şi simplu îmi înlătur senzaţia."

Este rău pentru femei să nu aibă orgasm în timp ce fac sex? Este evident că nu se simt prea *bine.* Aşa cum s-a arătat în capitolul despre orgasm, cele mai multe femei au simţit că după un anumit grad de stimulare, orgasmul a devenit mai mult sau mai puţin necesar şi altminteri ele rămâneau cu sendmente de disconfort şi iritabilitate.

Orgasmul este important în mod special dacă sunt excitată până la punctul la care zona mea genitală explodează."

„Fizic, orgasmul nu este mereu necesar, dar dacă sunt aproape de orgasm, simt un soi de încordare ca o crampă şi mi-e greu să mă mişc liber dacă nu am orgasm."

„Uneori este OK şi fără, până ating un anumit nivel de excitaţie; atunci am fie orgasm, fie hohote de plâns sau o ceartă."

Există efecte fizice pentru femeile care sunt excitate şi nu au orgasm? Dacă acesta este un tipar care intervine regulat o lungă perioadă de timp, poate rezulta o congestie cronică pelviană. Sherfey o defineşte ca „congestie cronică pasivă":

O cantitate anormală de sânge în vasele din orice parte a corpului, din cauza unui influx sanguin sporit şi/sau unui drenaj inadecvat. La femei această maladie este determinată de mărirea venelor varicoase ale bazinului; este de obicei efectul secundar după două sau mai multe sarcini şi, într-o măsură mai mică, după stimulare sexuală prelungită frecventă. Relaxarea vaselor de sânge poate atunci să facă imposibilă expulzarea adecvată a sângelui prin orgasm sau să împiedice total orgasmul. Acest lucru, la rândul lui, măreşte stagnarea circulatorie, sporind formaţiunile varicoase. Dacă este gravă, congestia pelviană contribuie la multe boli şi poate bloca întoarcerea venoasă din picioare. Acest lucru pune o presiune crescută asupra inimii. în aceste condiţii, toate organele genitale externe se umflă, se umplu de apă şi devin purpurii; este o stare foarte inconfortabilă şi senzaţia de tensiune sexuală nedescărcată se transformă deja în crampe şi durere.

Desigur, congestia nu se întâlneşte frecvent în forma extremă descrisă, de vreme ce majoritatea femeilor se pot masturba şi se masturbează pentru a avea orgasm, chiar dacă nu au de regulă orgasme cu partenerii lor. Totuşi, Masters şi Johnson au descris femeile care nu sunt capabile să aibă orgasm ca fiind iritabile, afectate emoţional şi plângându-se de senzaţie de „preaplin" în bazin, presiune, crampe, momente de adevărata durere şi o durere de spate persistentă şi severă.

Totuşi, cel mai grav efect pe care îl poate avea asupra femeilor faptul că nu au orgasm este cel psihologic. Ce lecţie învaţă femeile când văd cum bărbatul se bucură de orgasmul lui, în siguranţă, ştiind că este OK, întotdeauna? Este o lecţie perfectă pentru a le învăţa pe femei că sunt inferioare, oprimate şi *neînsemnate.*

Desigur că aceasta nu înseamnă că soluţia este ca scopul sexului să fie acela ca şi bărbaţii, şi femeile să aibă de fiecare dată orgasm. înseamnă că sexul şi relaţiile fizice trebuie redefinite într-un fel care încetează să mai reflecte aceste stereotipuri culturale opresive şi perimate.

CONCLUZIE

Modelul reproductiv al sexului exploatează femeile.

Acum este foarte clar că tiparul relaţiilor sexuale care predomină în cultura noastră exploatează şi oprimă femeile. Succesiunea „preludiu", ^penetrare" şi „act sexual" (definit ca împingere repetată a penisului), urmată de orgasmul masculin, ca un moment de climax şi final al secvenţei, dă o şansă foarte mică orgasmului feminin şi este aproape mereu sub controlul bărbatului, excitând-o dezamăgitor şi inuman pe femeie, pe scurt, excluzând din această instituţie orice exprimare a sentimentelor sexuale ale unei femei, în afara celor care susţin trebuinţele sexuale masculine.
Multe femei şi-au exprimat frustrarea în legătură cu acest lucru:
„Nu prea înţeleg de ce se presupune că bărbaţii ar trebui să aibă orgasm de fiecare dată, dar pentru femei trebuie să se lubrifieze. Aşa cum este definit, sexul între bărbaţi şi femei este sex masculin." Şi: .Cred că majoritatea autorilor pe care i-am citit nu înţeleg deloc femeile, din punct de vedere sexual. Ei văd sexul ca o activitate în care se angajează doi pentru satisfacţia unuia singur. Autorii contemporani sunt chiar mai răi decât cei din trecut, pentru că pun accentul pe tehnici sexuale împrumutate de la prostituate, pe care femeile le folosesc în favoarea bărbaţilor Se pune un accent din ce în ce mai mic pe necesităţile femeii, cu excepţia autorilor femei "
Modelul reproducător al sexului asigură orgasmul masculin, oferindu-i un timp şi un loc standardizate, în care amândoi ştiu la ce să se aştepte şi cum să facă posibil orgasmul bărbatului. Totul este prestabilit, convenit. Dar nu există cu adevărat modele sau momente şi locuri prestabilite pentru ca o femeie să aibă orgasm, doar dacă ea nu reuşeşte să facă aşa în timpul actului sexual. Astfel femeile sunt puse în poziţia de a cere ceva „special", stimulare „în plus" sau trebuie să încerce cumva să trimită mesaje subliminale unui partener care adesea nici nu este conştient că trebuie să asculte. Dacă femeia obţine această stimulare „în plus, „specială că se simte recunoscătoare că el a fost aşa de neobişnuit de „sensibil". Astfel mult prea adesea femeile se mulţumesc fără sau simulează.
Fă-o tu însăţi!
Dar putem schimba acest model şi ne putem redefini relaţiile cu ceilalţi. Pe un nivel, putem prelua controlul asupra propriilor noastre orgasme. Noi ştim cum să avem orgasm prin masturbare. Este ciudat când te gândeşti că nu folosim această cunoaştere în cea mai mare parte a timpului când avem relaţii cu bărbaţi. De ce, în modelul relaţiilor noastre sexuale, bărbatul controlează atât stimularea lui, cât şi pe a noastră?

Un bărbat îşi controlează propriul orgasm în sensul că în timpul raportului sexual îşi freacă penisul de pereţii vaginului în modul care-i produce lui cea mai bună stimulare; acest lucru nu este considerat „egoist" sau „infantil" pentru că există o întreagă ideologie care îl susţine.
Totuşi, femeile nu-şi controlează de obicei propria stimulare, nu se aşteaptă din partea lor să facă aşa ceva:
„Niciodată nu am încercat să-mi stimulez clitorisul cu un partener, m-am temut întotdeauna să fac asta."
„Pare prea agresiv când încerc activ să obţin stimularea pe care o vreau."
„în timpul sexului, trebuie să depind de disponibilitatea unui bărbat de a face o acţiune agresivă pentru mine, în timp ce eu sunt pasivă. (Pasivă în legătură cu *propria mea* stimulare; momentele când mă mişc pentru plăcerea *lui* nu contează aici.) însă în timpul raportului sexual un bărbat ajunge la climax prin propria lui agresivitate."
„Când eşti tânără, te masturbezi/te atingi instinctiv, apoi te opreşti când auzi că «nu e bine» şi «e urât» şi apoi tot restul vieţii încerci să-i faci pe alţii să te atingă în acelaşi fel, numai că rareori reuşesc s-o facă bine!"
„Am visat mereu la extazul produs de dragostea fizică. Nu am fost capabilă niciodată să ating acest fel de sentiment cu altă persoană. Senzaţiile, orgasmele pe care mi le dau mie însămi, nu sunt doar în organele sexuale, sunt sentimente de relaxare şi plăcere prin tot corpul, mintea şi sufletul meu. Un fel de sentiment de plutire, de curgere, plină de culoare, de stări de bine, de bucurie. Un sentiment *întreg, complet.* Pot avea orgasme cu un partener, dar nu aceste senzaţii complete şi intense."
Dar de ce nu ne putem atinge noi înşine? De ce nu putem face tot ce trebuie pentru a simţi orgasmul? Deşi a împărtăşi relaţia sexuală cu un bărbat poate fi minunat, de ce pentru o femeie a „împărtăşi" înseamnă că bărbatul trebuie să-i „dea" orgasmele? De ce nu poate o femeie să-şi folosească propria mână pentru a-şi da singură orgasmul? în sex, ca şi peste tot, temelie sunt încă în poziţia de a aştepta ca bărbaţii „să le împartă prada".
Noi avem puterea de a ne face propriile orgasme, dacă vrem. Poţi controla propria stimulare prin mişcări de frecare de corpul celuilalt sau prin stimulare directă în acelaşi fel în care procedezi în masturbare Deşi această sugestie poate părea stranie la început, este important să fii capabilă să te masturbezi cu altă persoană, pentru că-ţi va da putere asupra proprii-lor orgasme. Nu este nici un motiv pentru care a-ţi face propriile orgasme nu ar trebui să fie la fel de frumos sau de profund împărtăşit ca orice altă formă de relaţii sexuale cu altă persoană, poate chiar mai mult. Tabuul de a te atinge singură •pune în esenţă că nu trebuie să-ţi foloseşti propriul corp pentru propria ta plăcere, că el nu-ţi aparţine ca tu să obţii plăcere de pe urma lui. Dar noi

avem dreptul la propriile noastre corpuri. Controlarea propriei stimulări simbolizează stăpânirea propriului corp şi este un pas important spre libertate.

5. LESBIANISMUL

„Nici sexualitatea feminină şi nici cea masculină nu sunt limitate de «geografia genitală» şi una dintre cele mai mari victorii de relaţii publice din toate timpurile a fost aceea de a ne convinge de contrarii. Caracterul natural al lesbianismului (şi homosexualităţii) este chiar cauza puternicelor reguli sociale şi legale împotriva acestora. Este o barbarie faptul că sistemul nostru social este bazat pe diferenţele între sexe, pe funcţia biologică de reproducere, şi el trebuie înlocuit cu un sistem bazat pe afirmarea individului şi pe sprijinul acordat tuturor formelor de viaţă de pe planetă."
„Cred că toţi ne-am născut «sexuali», adică toţi ne-am născut cu dorinţe naturale de a relaţiona cu toate celelalte creaturi – animale, plante, cu noi înşine, cu femeile şi bărbaţii – atunci când simţim iubire şi dorinţă de comunicare cu acestea. Dar societatea ne învaţă să le inhibăm pe toate acestea, cu excepţia dorinţei de a avea un partener cu care să procreăm, şi atunci ne fabrică entuziasmul pentru «act» băgându-ne pe gât idealul iubirii romantice combinate cu căsătoria, până ce nu ne mai putem gândi la nimic altceva."
Trebuie să fie deja clar că din punct de vedere fizic sexualitatea feminină este „pan-sexuală" sau doar „sexuală" - cu siguranţă nu este ceva direcţionat către un singur tip de organ fizic care poate fi găsit în natură. Nu există un organ urzit special pentru a se potrivi pe zona clitoridiană şi pentru a oferi tipul de stimulare de care avem în general nevoie pentru orgasm. Din punctul de vedere al plăcerii fizice, suntem liberi să relaţionăm cu toate creaturile de pe planetă, în funcţie de semnificaţia individuală pe care o are fiecare dintre ele pentru noi, mai degrabă decât în funcţie de clasificarea lor specifică sau de sexul lor.
Desigur că nici nu mai trebuie menţionat că, pe măsură ce ne îndreptăm către un mod de viaţă mai echitabil, dreptul de a iubi alte femei va fi de la sine înţeles.
Totuşi, condamnarea generală a contactelor homosexuale în societatea noastră are o istorie lungă. Aşa cum explică Kinsey:
Condamnarea generală a homosexualităţii în cultura noastră se înrădăcinează aparent într-o serie de circumstanţe istorice care au avut prea puţin de-a face cu protejarea individului sau cu păstrarea organizării sociale existente la un moment dat. în codurile de legi hittite, caldeene şi cele iudaice timpurii nu exista o condamnare în bloc a acestor activităţi, deşi existau pedepse pentru relaţiile homosexuale între persoane cu anumite statute sociale sau anumite legături de rudenie, pentru relaţii homosexuale în alte circumstanţe particulare, mai ales când era implicată forţa. Condamnarea mai generală a tuturor relaţiilor homosexuale (în special masculine) îşi are originea în istoria iudaică, în jurul secolului al VII-lea înainte de Hristos, odată cu întoarcerea din exilul în Babilon. înainte, atât contactele oral-genitale, cât şi cele homosexuale fuseseră asociate cu serviciul religios iudaic, după cum se asociau cu serviciul religios la cele mai multe din celelalte popoare din acea parte a Asiei şi la multe culturi din alte părţi ale lumii. în valul de naţionalism care începea să se

dezvolte atunci la poporul iudaic exista o încercare de delimitare de vecini , renunţându-se la multe dintre obiceiurile pe care anterior iudeii le împărtăşiseră cu aceştia. Multe dintre condamnările Talmudului
· Mai ales vecinii non-patriarhali, se bazau pe faptul că astfel de activităţi reprezentau calea canaaniţilor, a caldeenilor, a păgânilor şi la origine ele erau condamnate ca forme de idolatrie mai degrabă decât de delict sexual. De-a lungul Evului Mediu, homosexualitatea a fost asociată cu erezia. Reforma obiceiurilor (a moravurilor) a devenit rapid o chestiune de morală şi în final de acţiune aflată sub incidenţa dreptului penal.
Kinsey (care la origine era biolog) ne mai spune şi că alte mamifere şi alte animale au de obicei relaţii lesbiene şi homosexuale:
Impresia că mamiferele infra-umane se limitează mai mult sau mai puţin la activităţi heterosexuale este o distorsionare a faptelor, care se pare că îşi are originea într-o filozofie creată de om, mai degrabă decât în observaţii specifice asupra comportamentului mamiferelor. Biologii şi psihologii care au acceptat doctrina că singura funcţie naturală a sexului este reproducerea au ignorat pur şi simplu existenţa activităţii sexuale care nu se face în scopul reproducerii. Ei au presupus că răspunsurile heterosexuale fac parte din echipamentul înnăscut, „instinctiv" al animalului şi că toate celelalte tipuri de activitate sexuală reprezintă „perversiuni" ale „instinctelor naturale". Totuşi astfel de interpretări sunt mistice. Ele nu se înrădăcinează în cunoaşterea fiziologiei răspunsului sexual şi se pot menţine numai dacă presupunem că funcţia sexuală este cumva despărţită de procesele fiziologice care controlează alte funcţii ale corpului animal. Poate este adevărat că relaţiile heterosexuale le copleşesc numeric pe cele homosexuale la cea mai mare parte a speciilor de mamifere, dar ar fi greu de demonstrat că acest lucru ţine de „normalitatea" răspunsului heterosexual, respectiv „anormalitatea" răspunsurilor homosexuale.^
Kinsey menţionează că relaţiile lesbiene au fost observate la specii foarte diferite: şobolani, şoareci, hamsteri, porcuşori de Guineea, iepuri, porci spinoşi, jderi, vite, antilope, capre, cai, porci, lei, oi şi cimpanzei. Şi, adaugă el, „orice fermier care creşte vite ştie... că vacile se urcă destul de des pe alte vaci."
Totuşi argumentele care ţin de disputa asupra originilor biologice sau psihologice ale lesbianismului şi/sau homosexualităţii (originea „problemei", aşa cum se formulează de obicei) încă mai stârnesc furtuni în anumite cercuri*, dar „răspunsul" aproape că nici nu mai contează. Homosexualitatea sau dorinţa de a te afla în intimitate fizică cu o persoană de acelaşi sex, la un anumit moment în viaţă sau permanent, poate fi considerată o varietate naturală şi „normală" a experienţei de viaţă. Este „anormală" numai dacă postulăm drept „normal" şi „sănătos" numai interesul legat de activitatea sexuală în vederea reproducerii. Discuţiile referitoare la motivul pentru care o persoană devine heterosexuală ar ajunge la aceeaşi non-concluzie. Considerarea oricărui contact sexual non-reproductiv ca o „eroare a naturii" este un punct de vedere foarte limitat.
A nu-ţi fi „îngăduit" să atingi sau să fii în contac fizic cu nimeni în afară de un partener sexual - deoarece ar putea implica" o legătură sexuală! - este deprimant şi alienant. în mod deosebit faţă de relaţiile dintre femei, această interdicţie a contactului fizic este oprimantă şi are efectul de a le separa. Dinamica fenomenului este următoarea: poţi simţi un impuls brusc de a o săruta sau o îmbrăţişa pe o

prietenă, sau să simţi dorinţe şi mai subtile, de o mai mare apropiere sau contact de care nici nu eşti conştientă, impuls pe care trebuie să îl sufoci şi să-l reprimi. Dar atunci când un impuls natural este oprit şi nu este recunoscut conştient, el poate determina sentimente de conflict, vinovăţie şi anxietate. O astfel de reprimare poate duce deci la sentimente semiconştiente de respingere, ceea ce

• Un bun rezumat al argumentelor poate fi găsit în cartea lui Edward Brecher, *The Sex Researchers,*

dă naştere unei neîncrederi şi antipatii faţă de exact acea persoană care la început ne atrăgea. Acesta este desigur un fenomen psihologic bine cunoscut şi se întâmplă în mod frecvent, la un nivel subtil, între prieteni. Ideea este aici că această interdicţie a schimbului de contacte fizice *(de orice fel)* între femei nu face altceva decât să sporească nivelul de ostilitate şi distanţa dintre ele.

Pepper Schwartz şi Philip Blumstein oferă una dintre cele mai bune descrieri ale modului în care, mai mult sau mai puţin „mconştient", ne selectăm partenerii sexuali pe baza genului lor (eliminându-i pe cei care aparţin genului „greşit"). Pentru început, explică ei, atunci când individul este confruntat cu o stare de excitaţie fiziologică pentru care nu posedă o explicaţie imediată, „el va «eticheta» această stare şi-şi va descrie senzaţiile în termenii cogniţiilor care-i sunt accesibile..." Apoi, continuă ei, „sursele de excitaţie pot fi mai diverse decât sursele cărora le este atribuită excitaţia de către cei mai isteţi dintre amatori" şi „cu cât este mai mare încrederea în sau dorinţa de identitate heterosexuală, cu atât creşte posibilitatea ca ambiguităţile să fie rezolvate în direcţie heterosexuală. Atunci când cineva se suspectează intens de homosexualitate sau şi-a asumat o identitate gay, este mai probabil ca interpretarea să meargă în cealaltă direcţie." Cu alte cuvinte,

[...] homosexualitatea - ca şi heterosexualitatea - devine sursă de autoîmplinire. Lucrurile se petrec aşa cu atât mai mult cu cât în stadiile timpurii ale dezvoltării sexuale nivelurile de excitaţie liber-flotantă tind să fie canalizate şi modelate de experienţa sexuală şi de identitatea sexuală care devine mai puternică. Astfel, credem că indiciile de excitaţie homosexuală care nu sunt înregistrate sau nu sunt interpretate tind să nu excite dacă individul respectiv asumă o identitate heterosexuală mai fermă şi se angajează în comportament heterosexual. La fel, indiciile heterosexuale tind să nu-i excite pe homosexualii confirmaţi. Viziunile noastre dihotomice despre propria noastre identitate sexuală elimină orice posibilitate de bisexualitate."

Referindu-se în mod special la femei, Schwartz şi Blumstein spun că:

Sistemul de excitaţie a femeilor este diferit de cel al bărbaţilor. Excitaţia lor este un răspuns corporal total mai degrabă decât unul genital. în timp ce unele femei se simt ^fierbinţi" (adică simt o tensiune sexuală în zona genitală sau se lubrifiază în timpul unei întâlniri excitante), toate aceste semnale sunt mai puţin vizibile decât echivalentul lor masculin. Ca să simplificăm, o femeie poate să-şi reinterpreteze excitaţia. dar un bărbat nu are cum să nu observe faptul că este excitat şi nu are cum să nu eticheteze acest fapt drept erotic... Dacă o femeie are o tensiune sexuală într-un mediu nepotrivit, de exemplu în timpul unui meci de fotbal, al unei interacţiuni mamă-copil etc, ea are mai multă libertate decât un bărbat în legătură cu modul în care poate eticheta această excitaţie. La fel, în relaţiile dintre două femei, indiciile pe care o femeie le primeşte de la o alta sunt mai subtile decât indiciile pe care bărbaţii şi le dau unul altuia. Legat de discuţii despre erecţie, două

femei nu trebuie să expună o erecţie dacă una dintre ele se excită în timp ce au o conversaţie tete-a-tete sau discută despre vieţile lor sexuale. Dacă se excită şi vor să-şi comunice una alteia interesul sexual, pentru a transmite sensul, ele trebuie să se bazeze numai pe contactul privirilor, atenţie intensificată şi pe alte feluri de conexiuni interpersonale. Totuşi problema este că indiciile de acest gen produc confuzie, sunt de obicei asociate cu negocierile heterosexuale şi de vreme ce par nepotrivite sau nereale într-o întâlnire între persoanele de acelaşi sex, pot fi reinterpretate ca semne de prietenie sau afecţiune non-sexuală. Femeile se pot teme să creadă, chiar dacă vor, că o altă femeie le dă indicii sexuale. Dacă ar veni de la altă sursă, intenţia lor ar fi probabil inconfundabilă; dar de vreme ce vin de la ceea ce fusese în trecut văzut ca sursă asexuală, receptorul poate avea tendinţa de a se îndoi sau rein-terpreta chiar şi cele mai directe semnale.
Din cauza acestei obscurizări a semnelor - şi pentru că femeile nu sunt obişnuite să fie curtate de alte femei, ele nici nu sunt antrenate să joace rolul agresiv de urmăritor sexual - se poate emite ipoteza că femeile rareori activează răspunsuri erotice pentru femei pur şi simplu pentru că ele nu-şi dau seama cât de des se întâmplă ca excitaţia lor să fie împărtăşită şi cât de des ea are posibilitatea de a căpăta răspuns. Mai mult, de vreme ce nu este aparentă vreo negociere sexuală, este posibil ca femeile să nu-şi dea seama sau să nu admită faţă de ele însele că au avut o întâlnire sexuală, lăsând toate atracţiile de felul acesta să se stingă. O ipoteză finală, conform acestor linii, urmează aceeaşi temă a aspectelor pasive inaparente ale tradiţiei sexuale feminine. De vreme ce femeile au fost educate să erotizeze persoanele care le erotizează pe ele, adică să-şi interpreteze valoarea şi sexualitatea prin prisma felului în care bărbaţii „sunt excitaţi" de ele, multe femei îşi descoperă propriile senzaţii sexuale atunci când sunt abordate de un bărbat. Atunci când ele văd pe cineva excitat şi interesat de ele, atunci decid că ar putea fi interesate sexual de cealaltă persoană, într-o anumită măsură, acest lucru pare a fi adevărat pentru ambele sexe: oamenii încep să fie excitaţi sexual atunci când cineva începe să manifeste interes sexual, să facă mişcări agresive şi să o facă pe cealaltă persoană să se simtă dezirabilă. Tensiunea sexuală începe să crească şi în curând cele două persoane trebuie să-i recunoască prezenţa (chiar dacă aleg să nu acţioneze conform ei). în cazul femeilor, această tensiune sexuală poate să nu aibă şansa să se acumuleze, pentru că fiecare dintre ele este jenată, fără experienţă şi nesigură de validitatea întâlnirii respective în calitate de experienţă sexuală.
Nefiind obişnuite să preia conducerea (sau responsabilitatea) pentru astfel de situaţii, ele vor avea mai degrabă tendinţa de a se retrage decât de a încerca să exploreze ceva pentru care nu sunt pregătite şi cu care nu sunt obişnuite. Se poate emite ipoteza că relaţiile sexuale între femei au loc numai dacă cel puţin o persoană din diadă este capabilă să-şi asume un rol sexual agresiv şi să îndrăznească să facă explicite indiciile ambigue. Dacă nici una dintre cele două femei nu este capabilă să-şi asume acest rol, relaţia poate să nu se articuleze niciodată.

„Preferați să faceți sex cu bărbații, femeile, cu dumneavoastră însevă sau deloc?"*

în acest studiu, 144 de femei (8%) au spus că preferă să facă sex cu femei. Alte 73 s-au identificat drept „bisexuale", iar 84 de femei au avut atât experienţe cu bărbaţi, cât şi cu femei, dar nu au răspuns legat de preferinţele lor (alte 9%).

în plus, 53 de femei au spus că preferă să facă sex singure şi 17 femei că nu vor să facă sex deloc. Alte 50 de femei nu au avut încă o experienţă sexuală cu o altă persoană sau au avut unele limitate, astfel încât au simţit că nu pot răspunde la întrebare. Toate femeile, în rest, au spus că preferă bărbaţii, deşi multe dintre ele au accentuat că nu preferă „bărbaţii" în general, ci un *anumit* bărbat.

Este imposibil să ştim ce relaţie poate fi între statistici şi câte femei lesbiene există în populaţia Statelor Unite, deoarece, din cauza temerii de persecuţie, nimeni nu cunoaşte numărul real al lesbienelor sau al bisexualelor. Kinsey a estimat că poate 12 până la 13% dintre femei au avut „relaţii sexuale până la orgasm" cu o altă femeie cândva în viaţa lor adultă şi că între 11 şi 20% din femeile singure şi 8 până la 10% din cele măritate din eşantion ,au avut răspunsuri homosexuale cel puţin izolate sau contacte homosexuale mai specifice" între douăzeci şi treizeci şi cinci de ani. Această cercetare indică, în mare, procentaje similare. Doctor Richard Green, de la University of California (Los Angeles) Gender Identity Rearch Treatment Program, a comentat că acum bisexualitatea sau lesbianismul pot înregistra o creştere .parţial din motive - ca una dintre modalităţile prin care femeile se pot a de dependenţa extraordinară pe care au avut-o faţă de bărbaţi în toţi aceşti ani"

În acelaşi timp, este important să observăm că preferinţele se pot schimba în timpul vieţii, chiar de câteva ori; ceea ce se numeşte „identitate de gen" nu este un fenomen atât de izolat *cum* păreau să sugereze statisticile precedente. Aşa cum a explicat Kinsey, nu există două grupuri disjuncte, unul heterosexual şi altul homosexual: cu alte cuvinte, lumea nu se împarte în mere şi pere. „Lumea vie este un continuum în fiecare dintre aspectele sale" şi homosexualitatea şi heterosexualitatea sunt numai apurile extreme care se află la polii unui continuum bogat şi variat. De fapt, .lesbiana", .homosexual" şi heterosexual" trebuie folosite ca adjective şi nu ca substantive; oamenii nu sunt deschişi în mod corect în calitate de homosexuali, lesbiene sau heterosexuali; mai degrabă activităţile sunt descrise corect în calitate de homosexuale, lesbiene sau heterosexuale. Cu alte cuvinte, nu este posibil decât să spunem câte persoane au avut la un moment dat, un anumit tip de RELAŢIE şi în acest fel trebuie interpretate cifrele din acest studiu.

Multe femei spun că ar fi interesate să facă sex cu altă femeie. Unul dintre cele mai interesante lucruri legate de răspunsurile primite la chestionare a fost cât de frecvent au menţionat femeile, deşi nu au fost direct întrebate, că ar fi interesate să aibă relaţii sexuale cu alte femei, sau erau curioase în legătură cu acest fapt. Acest interes apare în conexiune cu întrebarea despre preferinţele sexuale sau cu întrebarea: „Ce v-ar plăcea să încercaţi dintre lucrurile pe care nu le-aţi mai făcut niciodată?" Am primit următoarele răspunsuri:

„Am fost măritată doisprezece ani, dar nu sunt fericită. Nu am avut niciodată o relaţie fizică cu o femeie, dar cred că ar fi mai satisfăcătoare decât cu un bărbat. Nu ştiu cum să relaţionez fizic cu altă femeie, deoarece nu am avut niciodată ocazia să fac asta Există o femeie care mă atrage şi cred că şi ea simte acelaşi lucru, dar mă tem să o abordez."
„Ce mi-ar plăcea să pot avea cu un bărbat o relaţie aşa cum am cu cea mai apropiată prietenă? Vreau să fie sincer şi generos, atent, iubitor, să mă suporte şi să mă susţină. Vreau să aibă grijă de mine, să creadă despre mine că sunt specială şi valoroasă. Că sunt o persoană care a avut multe experienţe. Vreau să pot spune *«te* iubesc» şi «te doresc» fără ca cealaltă persoană să se simtă ameninţată."
„Am făcut sex numai cu un bărbat, cel cu care sunt acum. O perioadă l-am simţit ca pe un prieten apropiat. Am descoperit că voiam să vorbesc cu el şi să fiu cu el atât în momente de fericire, cât şi în momente de criză. Relaţia a progresat de la prietenie la «îndrăgostire», pe urmă înapoi la o iubire profundă, de prieteni. Acum mintea mea se află în poziţia în care mi-ar plăcea să am o relaţie cu o femeie, dar să-mi şi menţin relaţia cu acest bărbat. Sunt pe cale de a-mi schimba viaţa şi sentimentele legate de sexualitate."
„întotdeauna am admirat femeile frumoase, dar niciodată nu am avut o experienţă homosexuală. Până acum mi-a plăcut regulatul. Dar femeile mă excită din ce în ce mai mult."
„Sunt momente în care simt aşa o căldură venind de la cea mai bună prietenă, încât o simt ca pe o experienţă sexuală şi aproape o doresc. Dar niciodată nu i-am spus că am acest sentiment pentru că s-ar putea să o fac să se teamă de mine."
„Dacă părinţii mei nu m-ar fi presat atât de mult să-mi găsesc un bărbat bun şi să mă mărit, aş fi putut să-mi continui relaţiile pe care le aveam cu alte fete în şcoală. Când aveam cam opt ani, eu şi prietena mea cea mai bună ne jucam de-a doctorul şi ne atingeam, ne palpam şi ne examinam una pe alta. Apoi, pe la doisprezece ani, dormeam împreună şi ne scoteam hainele sub plapumă, ne sărutam şi ne hârjoneam şi ne aşezam deasupra cu rândul, încercând să ghicim cum fac bărbaţii cu femeile, Eram excitate şi curioase! Şi ne iubeam. încă îi mai scriu (şi ea e măritată)."
„Am fost crescută să cred că femeile sunt mai atrăgătoare şi mai frumoase şi încep să cred asta."
„Mi-ar fi plăcut să masez o femeie pe care o plăceam şi care mă excita şi apoi, treptat, s-o excit sexual prin masaj şi apoi să fac dragoste cu ea încet şi apoi să ne oprim şi să vorbim, apoi să ne iubim din nou şi să dormim împreună. Mi-ar plăcea să mă cunosc mai bine pe mine, cu ea. Dar niciodată nu aş avea tupeul!"
„Mi-ar plăcea să am o relaţie sexuală cu o femeie. Există o femeie care mă atrage, dar niciodată nu aş aborda-o sexual pentru că asta ar însemna să fac presiuni asupra

heterosexualităţii ei. Suntem foarte bune prietene şi prietenia ei non-sexuală este mai importantă decât prietenia ei sexuală. Pentru mine este o experienţă nouă chiar şi să mă gândesc la lesbianism. Până în urmă cu doi am, aproape că nu recunoşteam această faţetă a sexualităţii, nu m-am gândit niciodată conştient la asta şi atunci când mă gândeam o credeam «dezgustătoare». Niciodată nu am întâlnit o femeie despre care să ştiu că este lesbiană, deşi încă nimeni nu-şi trâmbiţează această înclinaţie în această societate represivă. Femeile, chiar feministele, se simt adesea inconfortabil atunci când vorbesc despre lesbianism, deci ştiu foarte puţin despre temerile şi dorinţele inconştiente pe care le au surorile lor faţă de ele în calitate de partenere sexuale. Trebuie să abordăm mai multe posibilităţi atunci când intrăm într-o relaţie sexuală cu o femeie. «Fac asta pentru că m-au dezamăgit bărbaţii?» «Fug oare de o situaţie ameninţătoare şi astfel evit confruntarea cu problema?» «Fac sex oare cu o femeie care nu poate face faţă culpabilităţii asociate cu comportamentul deviant»? «O exploatez oare pe ea aşa cum bărbaţii m-au exploatat pe mine?»"

„în şcoală m-am îndrăgostit de multe ori fără speranţă de băieţi la care acum nici nu m-aş uita. De multe ori am făcut pasiuni pentru femei - prietene şi profesoare pasiuni al căror caracter sexual îl recunosc abia acum. îmi doream cu adevărat şi să am pe cineva de care să fiu apropiată, dar eu credeam că vreau un prieten, ceea ce nu era neapărat acelaşi lucru."

„Mi-ar plăcea să fac sex cu femei. Cred că sunt lesbiană, ceea ce nu mă ajută prea mult, dat fiind că sunt măritată şi nu mă simt capabilă să divorţez în momentul acesta şi să trăiesc pe cont propriu etc. Totuşi, într-o zi o să mă satur şi o să fiu nevoită să fac asta."

„Nu am făcut sex cu altă femeie decât verbal. Cred că femeile fac de multe ori dragoste numai vorbind într-un anumit fel. Cel puţin eu fac."

„Vreau o amantă sau mai multe. în general vreau relaţii mai apropiate cu femeile; vreau să fac toate lucrurile pe care se presupune că trebuie să le facă doar bărbaţii! Vreau să explorez!"

„Nu m-am gândit niciodată că femeile sunt atât de interesante înainte de această reactivare a mişcării feministe. îmi place aşa de mult compania lor şi putem lucra împreună cu o plăcere reală. în altă viaţă, presupun că sexul ar putea face parte din asta."

„Experienţa mea de până acum a fost cu bărbaţi, dar mi-ar plăcea o aventură amoroasă cu o femeie. Mi-ar plăcea totuşi să-mi pun foarte serios întrebarea cât de autentice sunt sentimentele mele pentru o femeie; mă cunosc şi ştiu că există pericolul de a intra într-o aventură din pură curiozitate sexuală. Nu m-aş simţi totuşi prea rău dacă aş merge cu un bărbat din aceeaşi motivaţie, dar m-aş considera spurcată dacă m-aş folosi de o femeie în felul acesta."

„Nu am făcut niciodată sex cu o femeie, dar mi-ar plăcea, deşi nu sunt sigură dacă o să am sau nu orgasm. După ce m-am gândit mult la lucruri cum este faptul că *am avut* multe relaţii profunde cu femei, am ajuns la concluzia că, pentru moment cel puţin, sunt heterosexuală. Gândul de a face cunnilingus nu mă excită deloc şi, deşi am fost atrasă fizic de prietene, nu a fost ceva foarte sexual: am vrut doar să le mângâi, să le iau în braţe etc. Altă diferenţă: pot să fiu atrasă de bărbaţi pe care nu-i cunosc, dar nu pot simţi atracţie fizică decât faţă de femeile pe care le iubesc."
„Niciodată nu am făcut sex cu o femeie şi nici nu-mi pot imagina, dar asta este din cauza condiţionării mele. Pot să înţeleg de ce femeile ar vrea alte femei şi pot să accept. Nu cunosc nici o lesbiană. Am o prietenă apropiată care este divorţată şi am discutat puţin acest lucru; se pare că amândouă suntem heterosexuale, dar observ că niciodată nu ne atingem. Ne temem că am putea fi gay şi nu putem face faţă? Uneori cred că mi-ar plăcea să încerc, dar apoi îmi dau seama că sunt destul de fericită aşa cum stau lucrurile acum."
„Cred că încă mă simt ciudat atunci când iau iniţiativa, dar nu cred că ar fi corect să nu iniţiez niciodată nimic - cred că m-am obişnuit prea mult să mi se facă lucruri. Cred că acesta este principalul motiv pentru care nu fac sex şi cu femeile: noi suntem obişnuite să nu iniţiem relaţii sexuale, aşa că nici una din noi nu ia iniţiativa! Este o condiţionare greu de depăşit, este golul dintre a crede că ceva este corect şi a te simţi cu adevărat bine într-o situaţie anume."
„Am făcut sex doar cu bărbaţi şi cu mine, mai mult cu bărbaţi decât cu mine. Mi se pare atrăgător să fac sex cu femeile, dar cred că în principal din curiozitate, pentru că în relaţiile mele cele mai apropiate cu femeile pe care le iubesc sexul nu pare să vină «în mod natural». încă mă mai consider lipsită de experienţă sexuală."
„Am fost măritată şapte ani şi jumătate. Nu mi-a plăcut să fiu măritată, mi-a plăcut doar la început, când era ca o jucărie nouă, ca şi cum mă jucam de-a familia. Viaţa noastră sexuală a fost dezastruoasă. Nu am avut nici un fel de experienţă extramaritală în timpul căsătoriei. Acum sunt singură şi mă bucur de asta, dar este greu. Nu am experienţe sexuale atât de des cum mi-ar plăcea. Când aveam cam cincisprezece ani, am făcut ceea ce s-ar putea numi o pasiune pentru o femeie. Avea cam douăzeci şi unu de ani, cred. Eram prietene şi am descoperit că dacă ne atingeam (din întâmplare), îmi plăcea. Am început să vorbesc despre iubire. Petreceam mult timp împreună, până într-o zi când ea mi-a spus că tatăl ei credea că ar trebui să ne vedem mai puţin şi că trebuie să se concentreze pe studiile ei. Desigur, nu am crezut nici un cuvânt.
dar cam acesta a fost sfârşitul relaţiei noastre. Apoi, în urmă cu vreo trei ani, am avut o experienţă sexuală cu o femeie. Tot ce făceam era să stăm culcate în pat împreună, goale, şi să ne mângâiem una pe alta, peste tot. îmi plăcea foarte mult, deşi mi-era

cam teamă. Se pare că ei îi era şi mai frică, pentru că ulterior a pretins că toate acestea nici nu s-au întâmplat."
„Am câteva prietene care sunt lesbiene şi, la suprafaţă, nu am sentimente prea puternice despre asta, nici pro, nici contra. Dar când ele vorbesc despre relaţia lor, eu descopăr că devin cam defensivă; se pare că am sentimente foarte profunde şi complicate despre asta, atât pozitive, cât şi negative."

Cum relaționează fizic femeile?

„în ceea ce priveşte felul în care relaţionăm fizic: ne îmbrăţişăm mult, ne sărutăm şi ne mângâiem. în ceea ce priveşte «tehnica», • ne masturbăm una pe alta cu mâinile şi degetele şi cu gura, şi com-binându-le pe toate. Ne mai masturbăm una pe alta şi cu alte părţi ale corpurilor noastre. Practic, sunt aceleaşi lucruri pe care le pot face un bărbat şi o femeie, fără penis, şi de obicei nu le fac!"
„Am făcut dragoste cu o femeie numai de două ori, prima dată acum un an: nu cred că ştiu prea multe ca să vă spun exact cum. Diferenţa de bază cu o femeie este că nu există un final, un punct unde ai orgasm şi totul se termină, ci este un soi de ciclu, continuă mereu."
„Uneori cred că pot trece direct de la săruturi adânci pe gură la stimularea clitorisului, pentru orgasm. Depinde de cât de «gata» sunt. îmi mai place şi ca amanta mea să mă atingă foarte uşor, cu limba şi cu mâinile, pe tot corpul, mai ales pe fese şi în partea de jos a abdomenului. Nu există «cel mai bun» mod de stimulare a clitorisului: când îşi foloseşte gura e altfel decât atunci când foloseşte degetele. Uneori îmi place cu gura mai întâi şi apoi cu degetele, alteori numai cu gura. Limba ei fâlfâind delicat pe clitorisul meu sau gura ei sugându-mă tare sau degetul ei mişcându-se rapid înainte şi înapoi chiar deasupra clitorisului meu, oricare din astea mă aduce la orgasm. Uneori ea îşi împinge tare gura în mine şi dă din cap repede într-o parte şi în alta şi în felul acesta am orgasm. Nu există o modalitate care să funcţioneze cel mai bine de fiecare dată; diferite tehnici funcţionează minunat de bine în momente diferite. Doar un lucru; cred că pentru mine e mai uşor să începem să facem dragoste cu hainele pe noi şi să nu avem mai mult de un minut de întrerupere ca să ne dezbrăcăm. Altminteri devin puţin prea încordată."
„întotdeauna sunt multe mângâieri şi multă afecţiune, degetele fiecăreia aleargă pe corpul celeilalte, cu picioarele împletite şi ne sărutăm mult. peste tot. Apoi trecem la sex oral, reciproc sau uneori pe rând, câte una. Câteodată ne odihnim puţin şi apoi o luăm de la capăt."
„Sexul este lent, cu preliminări îndelungi, explorăn, conversaţii, frecare reciprocă delicată şi apoi stimulare clitoridiană la unison. Minunat! Este foarte plăcut să faci lucrurile astea şi să le primeşti la fel."

„Este blândă şi delicată, ştie exact cum să-mi frece clitorisul şi cum să îl apese, atât timp cât vrem să avem orgasm, şi încă o dată, şi încă o dată."
„Odată, recent, când iubita mea şi cu mine am făcut dragoste ore în şir, am simţit că începea să se simtă frustrată (nu am învăţat încă «stilul» ei), astfel că i-am ghidat mâna spre clitorisul ei, ca să învăţ de la ea ce-i place."
„Până acum am avut relaţii cu femei pe o bază mai mult afectivă decât sexuală. Aş vrea să am o relaţie mai sexuală cu o femeie. Femeile cu care am fost m-au sărutat şi eu le-am sărutat pe ele, ne-am îmbrăţişat şi ne-am mângâiat cu blândeţe una pe alta; simplul fapt că trupurile noastre erau alături, calde, îmi toarnă foc în vene. O femeie a stat aşezată cu bazinul apăsând uşor pe al meu, cu spatele la faţa mea şi îmi stimula vaginul şi clitorisul cu degetele, foarte blând, cu răbdare şi deloc preocupată să mă excite, mai degrabă explorând, ceea ce m-a eliberat pe mine ca să nu mă grăbesc şi să fac acelaşi lucru. îmi plac toate astea foarte mult şi sper să ajung să fac din femei o parte mai activă a vieţii mele. Fac acest lucru căutându-le şi punându-mă în poziţia de a face cunoştinţă cu ele în scopul conştient de a face dragoste cu un anumit tip de femeie care îmi place."

„A face dragoste cu o femeie este mereu mai variat decât **a nu** face dragoste cu un bărbat şi acţiunile fizice sunt reciproce. Deşi aceleaşi locuri sunt sărutate şi atinse şi cu un bărbat, sentimentul general este mai plin dacă amanta este o femeie şi este atât de diferit datorită tuturor factorilor psihici şi emoţionali implicaţi. Atingerile sunt diferite, sărutările diferite, întreaga aură este diferită."
„Sexul cu o femeie presupune: să ne atingem, să ne sărutăm, să zâmbim, să fim serioase, să ne îmbrăţişăm, să vorbim, să avem-^ un raport sexual digital, să ne mângâiem, să ne privim, cunnilingus, să ne dezbrăcăm, să ne amintim mai târziu, să scoatem tot felul de sunete, uneori să ne muşcăm uşor, uneori să ţipăm, şi respirăm şi să suspinăm împreună."
„Liz, colega mea de cameră, şi cu mine facem adesea dragoste când una dintre noi are probleme emoţionale: este dragostea între prietene. în cazul acesta, Liz a avut o experienţă tristă şi eu am făcut dragoste cu ea. Mai întâi am sărutat-o pe frunte, apoi pe buze şi i-am masat foarte blând sânii. Sărutându-i blând şi fre-cându-i, sugându-le sfârcurile. în timp ce fac asta, ea de obicei fie îmi strânge sânii, fie îmi freacă umerii. Apoi eu îi mângâi vaginul şi-i fac cunnilingus. Apoi adopt poziţia bărbatului şi o las să mă sărute şi să mă îmbrăţişeze. Aici apare emoţia. Dacă ea vrea, face dragoste cu mine."
„Ca să ai o relaţie fizică cu o femeie, trebuie doar să-i mângâi corpul aşa cum vrei să fii mângâiată şi/sau cum indică ea c* îi place. Exploraţi făcând dragoste şi vedeţi ce merge. Nu ştiu cum să răspund mai specific. Nu cred că există abordări de genul «reţetelor»

care să funcţioneze în orice situaţie - din fericire! Mie lucrurile acestea îmi vin mai natural decât mi-a venit vreodată cu bărbaţii."
„Din punct de vedere tehnic, fenneile fac una cu alta ceea ce fac o femeie şi un bărbat: se ating şi se sărută şi se mângâie, doar că nu există penis. (Nu am întâlnit până acum vreo lesbiană care să folosească un penis artificial. Cred că asta este o aventură porno masculină.) Mai devreme am menţionat jocul reciproc cu sânii. Uneori îmi place să-mi pun sfârcul în vaginul ei sau viceversa. Şi cunnilingus este frumos, atât să-l faci, cât şi să ţi se facă. Totuşi «69» nu-mi place: mă distrage prea mult, se întâmplă foarte multe în acelaşi timp pentru ca eu să mă pot concentra, fie pe mine, fie pe ea Când fac cunnilingus, îmi place nu numai să-i izbesc cu limba labiile interioare şi marginea vaginului, ci şi să-i sug clitorisul. Asta mă excită foarte tare şi partenerelor mele pare să le placă întotdeauna. îmi mai place şi tribadismul. îmi place şi când stăm pur şi simplu strâns îmbrăţişate, cu picioarele apăsând pe organele genitale ale celeilalte; sau să stăm culcate pe diagonală, cu picioarele în V, ca o foarfecă în jurul trunchiului celeilalte, cu vaginurile calde, umede, fericite, atingându-se şi ţinându-ne de mâini."
„Relaţia noastră este aproape egală, fiecare dintre noi este iniţiatoare la un moment dat, fiecare dintre noi adoptă poziţii diferite în tribadism, poziţia «69», masturbare reciprocă, frecarea sânilor între ei sau de clitoris. Nu există o formă specială, doar că de obicei ajungem la orgasm prin tribadism, ceea ce facem cel mai des."
„Sexul cu o femeie a însemnat pentru mine să ne sărutăm, să ne simţim cu totul una pe alta şi *în principal* frecare: apăsarea munte al lui Venus pe munte al lui Venus sau picior pe picior. Şi cunnilingus şi manuallingus şi chiar anallingusi Să mă apăs pe spatele ei, să o călăresc, asta *îmi place."*
„Pentru mine cea mai puternică stimulare este atunci când stau aşezată în faţa partenerei mele. Şi ea este aşezată şi-şi împinge uşor mâna în mine. în felul acesta pot determina viteza şi intensitatea mişcărilor. Şi ne putem vedea, săruta, vorbi şi mângâia sânii."
„De obicei, cu singura femeie cu care m-am culcat, aveam un preludiu de-un veac şi în cele din urmă nu mai puteam suporta absolut deloc şi ne aduceam una pe alta la orgasm cu mâna, sau eu îi făceam cunnilingus, chiar dacă ea nu-mi făcea mie."
„Cele mai bune experienţe sexuale pe care le-am avut au fost cu prima femeie pe care am iubit-o. Eu fusesem măritată vreo mie de am şi ea era absolut virgină. Nici măcar nu am făcut cunnilingus, dar au fost întâlniri sexuale puternice pentru amândouă, pentru că din punct de vedere emoţional erau ca un vis care devenea aievea. Eram nebune una după alta şi de aceea au fost cele mai bune experienţe sexuale ale mele."
„Mă excit foarte mult mângâind sânii amantei mele, clitorisul şi vaginul ei şi ajung atât de dependentă de corpul ei, încât ea nu mai trebuie să-mi facă ceva, singura stimulare de care am nevoie o reprezintă simpla atingere şi gustul corpului ei. Excitaţia şi

orgasmul sunt experienţe puternic emoţionale, pentru că ele transmit cumva toată dragostea pe care o simt pentru ea."
„în sfârşit am orgasm, acum, cu actuala mea amantă, pe care o am de două luni. Este foarte important ce înţelege o persoană din stimularea clitorisului, preludiu, mângâieri. alte manifestări de tandreţe şi sărutări profunde. Ea şi cu mine petrecem de la două până la şase ore mângâindu-ne, atingându-ne, îmbrăţişându-ne, sărutându-ne pe gură sau mai adânc şi vorbindu-ne înainte de sex, în timpul acestuia şi după, stând culcate în pat. Asta este foarte important!"
O femeie a dat un răspuns lung:
„Iubita mea este foarte sensibilă la ceea ce vreau. Dar ea mă întreabă şi eu îi spun pentru că este mai bine să ne facem cunoscute dorinţele. Ca noaptea trecută, când ea era tandră, iar eu nu prea răspundeam şi am spus; «Vreau să fie dur», iar ea a făcut aşa; a fost puternic şi minunat. Ne place să ne stimulăm şi nici una dintre noi nu se supără şi nici nu se simte jenată. Uneori, de obicei, dacă ea are orgasm înaintea mea, continuă să facă dragoste cu mine până ce am şi eu. dar dacă nu. atunci eu mă masturbez şi ea mă ţine în braţe în timp ce fac asta şi este de fapt acelaşi lucru ca atunci când faci dragoste.
„Ea e mereu implicată emoţional. Uneori mintea-i aleargă departe, ca atunci când ne îmbrăţişam şi ne sărutam şi începeam să facem dragoste şi dintr-odată ea a spus: «în ce parte a lumii trăiesc armadillos?» Vorbea serios şi am râs de asta mult timp."
„Trebuie să stau culcată cu faţa în jos ca să am orgasm. Trebuie să-mi frec clitorisul de o parte a corpului iubitei mele sau de un obiect moale. (înainte de a ajunge în această poziţie, îmi place să-mi sugă sânii. Asta îmi place cel mai mult. îmi mai place şi stimularea orală şi manuală a clitorisului.) Atunci mă aşez în poziţia cu faţa în jos. Uneori iubita mea stă culcată pe spatele meu şi eu mă frec de o pernă sau de o pătură moale şi uneori (de obicei) eu stau culcată pe spatele ei, iar ea se stimulează cu mâna; eu ajung la orgasm când simt valurile în şoldurile şi picioarele ei, iar coapsele şi clitorisul meu se mişcă odată cu ea."
„îmi place sexul nongenital la fel de mult sau mai mult decât cel genital. îmi plac îmbrăţişările şi sărutările (de obicei nu ne sărutăm adânc, penetrant, dar atunci când facem asta este bine; însă în cea mai mare parte a timpului ne dăm sărutări mici şi umede în cele mai drăguţe locuri). îmi place să vorbesc şi să râd şi să fac prostioare şi pur şi simplu să-i privesc chipul şi corpul în lumina lunii. îmi place când stă culcată deasupra mea şi priveşte în JOS spre chipul meu. Pare plină de iubire şi mândrie. Odată inima mea a avut un orgasm atunci când ea m-a îmbrăţişat şi m-a privit şi mi-a spus cât de mult mă iubeşte. Şi a ei a avut. Am simţit că inima-mi sare din piept şi are un soi de val, cum are corpul meu în timpul orgasmului. îmi place mult să o miros. Prima femeie de care m-am îndrăgostit (când aveam doisprezece ani) mirosea ca pădurea şi

frunzele toamna şi asta-mi plăcea la nebunie. îmi place să miros părul iubitei mele, sânii şi fluidele ei. îmi place să-i sug sânii şi-mi place ca ea să-i sugă pe ai mei. Ea îmi face tot felul de lucruri noi şi minunate. Nu am simţit niciodată ce simt cu ea. Lucrurile mici pe care mi le face ea îmi plac mai mult decât toate orgasmele din lume."
„A fi împreună cu o femeie este unul dintre cele mai frumoase lucruri de pe lume. De curând, de Revelionul Mileniului, am rezervat o cameră de hotel şi mi-am invitat prietena. M-a costat ceva, dar ce naiba... Ne-am înregistrat (adică eu m-am înregistrat, nu ştiu ce politică adoptă hotelurile de fiţe faţă de gay, ea a venit mai târziu), ne-am spălat şi ne-am instalat, apoi am coborât pentru cină în luxosul lor restaurant. Dar pe la unsprezece am urcat în cameră. Ne-am uitat la stele pe fereastră, apoi ne-am sărutat foarte profund şi ne-am declarat iubirea (mai mult ea şi-a declarat iubirea pentru mine) şi eu am dus-o în braţe până la pat (fac fit-ness). Am dezbrăcat-o încet, jucându-mă cu fiecare parte a corpului ei şi spunându-i ce o să-i fac, în timp ce ea gemea şi se făcea că nu vrea ceva atât de violent... l-am spus că o s-o violez şi ea nu are decât să suporte, indiferent ce bag în ea sau cât de tare bag, că e norocoasă că o regulez eu şi trebuie să-şi ţină gura închisă. Asta a făcut-o să geamă şi mai tare (ceea ce şi voiam) şi i-am legat braţele deasupra capului (în timp ce ea protesta). Asta mi-a dat acces liber la corpul ei, pentru a-l atinge şi a-l privi oricum voiam, l-am făcut cunnilingus, i-am sărutat şi i-am lins vulva până ce ea n-a mai putut şi m-a implorat să o duc la orgasm cu mâna. Am ignorat-o şi am început să o trag de sfârcuri (ştiu că-i place la ne bunie), apoi ea a ţipat cât putea de tare cerându-mi să o regulez cu lumânarea pe care o ţineam în mână şi i-o arătam; a ţipat atât de tare că a trebuit să-i pun mâna la gură şi să o «ameninţ» că o voi «pedepsi» dacă mai încearcă aşa ceva... Curând nici eu nu am mai putut rezista orgasmului, aşa că m-am ridicat şi m-am adus la orgasm în faţa ei, apoi am căzut peste ea... oricum, toate asta vă dau o idee despre ce se petrece. O iubesc mult de tot."
„Sunt însărcinată şi locuiesc cu o femeie. Toată lumea mă întreabă dacă pe ea nu o deranjează că eu voi avea un copil. Ei nu-şi dau seama, dar evident că nu am făcut sex cu el! Totul s-a făcut în *afara* corpului, el este doar un prieten (vechi). Ea doreşte chiar mai mult copilul decât mine, va fi copilul nostru, nu «al meu». Va avea două mame. Eu mă simt minunat, sunt aşa cum sunt eu de obicei, doar că am burta umflată. Nici din punct de vedere sexual nu am nici o problemă, nu sunt fluctuaţii şi îmi place sexul la fel de mult cum îmi place în mod normal cu ea. Este aşa de frumos să-i explorez corpul ^ să simt cum *ea* îl explorează pe al meu. cu toate schimbările lui Alaltăieri eram în pat şi ea stătea :urcată cu capul pe burta mea, cu degetele în mine, eu am avut orga*sm* şi ea asculta, să vadă dacă bebe putea simţi fericirea noastră. Suntem foarte apropiate/

.Prima dată ea m-a ţintuit jos şi m-a cam violat cu un penis mare artificial, folosind şi o sticlă pe care mi-o băga în fund, nu pr*ea* ştiam ce mi se întâmplă Stăteam culcată pe spate, uitându-mă în sus la ea, mă simţeam incredibil de excitată. Aveam orgasm după orgasm. Altă dată m-a ţintuit ţinându-mi braţele cu *o* mână şi acoperindu-mi cu cealaltă gura, în timp ce purta un penis artificial cu care m-a violat Se uita în jos la mine. provo-cându-mă să ţip Eu nu am ţipat, dar gura mi-era larg deschisă Şti că-mi dă emoţii!"

Femeile au explicat unele dintre motivele pentru care preferă să aibă relaţii sexuale cu femei.

.An relaţii sexuale cu femei de mai mult de patru ani Întotdeauna am avut relaţii puternice, calde, iubitoare cu femeile. Sentimentele mele de simpatie, compasiune şi înţelegere au fost îndreptate mereu mai mult asupra femeilor. Cu alte cuvinte, femeile au contat şi contează pentru mine mai mult decât bărbaţii şi chiar dacă am avut mai multe relaţii sexuale cu bărbaţi în trecut, ele nici nu se compară, ca profunzime emoţională, cu relaţiile pe care le am cu femeile, fie ele sexuale sau non-sexuale "

.Sunt lesbiană Am simţit primele dorinţe sexuale pentru altă femeie cu opt am în urmă. când aveam paisprezece am Amândouă ne-am speriat după aceea (mai corect ar fi să spun că eram îngrozite) şi am încercat să ne convingem că suntem heterosexuale. În următorii trei am şi jumătate m-am culcat cu şapte sau opt bărbaţi, dar niciodată nu am fost foarte satisfăcută emoţional, sexual etc de aceste relaţii În plus, corpurile femeilor îmi plac mult mai mult. La nouăsprezece am m-am îndrăgostit până peste cap de o femeie şi mi-am dat seama că mă pot păcăli pe mine însămi. Atunci am ştiut că sunt lesbiană. Ea era şi mai speriată decât mine (era prima dată când îşi dădea seama că simte aşa ceva pentru altă femeie) şi din această cauză nu ne exprimam sexual prea des una cu alta. Am fost îndrăgostită de ea timp de doi ani şi jumătate. Cu aproape un an în urmă am revăzut-o pe prima mea iubită (din primul an de liceu) şi am început să ne culcăm împreună. în anul care a urmat m-am culcat cu alte două femei, înainte de a o întâlni pe actuala mea iubită. Locuim împreună de trei luni şi amândouă ne aşteptăm să fie o convieţuire de lungă, foarte lungă durată. Ne simţim foarte confortabil una cu alta, în toate privinţele. Nici una dintre noi nu vrea să se culce cu nimeni altcineva (cel puţin acum). Eu am douăzeci şi doi de ani, ea are douăzeci. Ea este activă de la treisprezece ani, deşi şi ea s-a culcat cu opt sau nouă bărbaţi în primii ani de experienţă sexuală. Nici una dintre noi nu s-ar mărita vreodată, chiar dacă nu am fi lesbiene. Implicaţiile politice sunt prea mari şi dezastruoase. Locuim împreună cu alte două femei şi chiar ne place viaţa în comun."

„Cred că, în ciuda faptului că spun că am orgasm, nenumărate femei căsătorite nici nu ştiu ce este orgasmul. Aproape nici una nu vrea să recunoască că nu are orgasm - ce, eu să fiu frigidă? Dacă mă credeţi, în cei treizeci de ani cât am fost căsătorită spuneam cu toată sinceritatea că am orgasm aproape de fiecare dată. Dar apoi, luată prin surprindere într-o relaţie lesbiană, am trăit pentru prima dată un orgasm adevărat, formidabil. Oau! Niciodată până atunci nu mai simţisem aşa ceva! Dintr-odată am înţeles tot felul de ciudăţenii ale comportamentului masculin. Senzaţiile relativ plăcute, generalizate, pe care le aveam de obicei cu bărbaţii - stimularea vaginală - erau un soi de apă de ploaie. Nu e de mirare că femeile nu erau aşa de înnebunite după sex, e plăcut, într-adevăr, dar ne putem lipsi. Cred că cele mai multe dintre femeile care pretind că au orgasm fără să fi experimentat bomba clitoridiană vorbesc în necunoştinţă de cauză."

„Am divorţat în septembrie 1974, după ce am fost măritată treizeci şi cinci de ani, nu am avut nici o experienţă în afara căsătoriei şi nu am avut relaţii sexuale decât cu un singur bărbat în toată viaţa mea, pur şi simplu nu mi-a plăcut. După treizeci şi patru de ani am încercat cu o femeie şi mi-a plăcut la nebunie, de asta am divorţat. Cred că am fost întotdeauna atrasă de femei, iar mişcarea feministă şi un stil de viaţă mai puţin inhibat m-au determinat să mă manifest. în gimnaziu şi liceu făcusem «pasiuni» pentru fete, dar eram prea tânără şi proastă ca să ştiu ce se întâmplă şi ce să fac cu asta: pe atunci practic nu existau informaţii despre lesbiene. Aveam în oracol tăieturi din reviste cu Dorothy Lamour (la rubnca: băiatul care se întâlneşte cu mine!) şi cu alte staruri feminine, Pat Neal şi Lauren Bacall. Acum am cincizeci de ani şi sunt foarte întreprinzătoare şi plină de resurse, am o afacere pe cont propriu."

„Cred că am multă experienţă pentru cei optsprezece ani ai mei. Mare parte din ea a fost rea, dar oricum am învăţat ceva. M-am culcat cu vreo douăzeci de bărbaţi şi cu o femeie. Cu femeia, sexul mi-a plăcut mult mai mult şi am găsit mult mai multă iubire. Era caldă şi tandră. Asta şi pentru că am fost prietene cinci ani înainte de a face dragoste. Până când bărbaţii mă vor înţelege la fel de bine ca şi ea, prefer să mă culc cu ea decât cu oricine altcineva. Mi-ar plăcea să am mai multe experienţe cu femei pe care le cunosc. Pentru a face sex bine, cel mai important lucru este să fii sincer. Dacă vizezi altă femeie, spune-i: ea ar putea să simtă la fel. Dacă se sperie, vorbeşte cu ea despre asta, trebuie să se relaxeze."

„Mie personal îmi plac mai mult fetele, sunt mai tandre şi mai
iubitoare."

„Am orgasme, întotdeauna multiple, la masturbare, dar nu am prea des cu soţul meu. Uneori mimez, dar alteori nici nu mă mai obosesc să fac asta, pentru că nu e decât pentru gratificarea lui. Am peste patruzeci de ani, iar anul trecut am avut pentru prima oară o aventură cu o femeie. Este cu totul altfel şi am întotdeauna orgasm."

„Cele mai bune experienţe pe care le-am avut au fost cu prietena mea, nu pentru că am avut orgasm, deoarece eu nu am de obicei, ci pentru că 1) era femeie şi pentru mine este mult mai uşor să mă dăruiesc emoţional unei femei, să-mi abandonez ego-ul; 2) pielea ei era atât de moale şi de netedă, iar vulnerabilitatea ei mă excita; 3) posibilitatea de a acţiona în calitate de iniţiator şi amant era minunată; 4) am făcut dragoste într-o manieră reciprocă, la nesfârşit, fără grabă, nu s-a încordat imediat într-un lac de sudoare şi nu mi-a cerut vechiul frecuş înăuntrunn afară; 5) nu mi-am făcut nici o grijă legată de orgasm, nu era nici un program; 6) nu mi-am făcut griji legate de corpul meu, dacă este «adecvat» sau nu şi 7) nu mi-am făcut griji în legătură cu judecata ei sexual-morală, despre locul unde aveam să fiu plasată pe scala slăbiciunilor femeieşti (înger sau curvă?)."
„Cele mai bune experienţe le-am avut anul acesta cu prietena mea. Odată am făcut dragoste în patul părinţilor mei şi fiecare dintre noi a descoperit dragostea ce i-o purta celeilalte ca femeie. Altă dată am făcut dragoste toată noaptea cu mare pasiune şi am fost blânde, calde, am făcut prostioare şi noaptea aceea s-a născut o mare dragoste. Cu băieţii lucrurile astea durează mult mai puţin."
„Sexul nu e doar sex, indiferent dacă este homo- sau heterosexual. Aşa cum vă poate spune orice lesbiană (sau bisexuală), sexul cu femeile este foarte diferit de sexul cu bărbaţii: este o experienţă complet diferită care presupune mai mult decât simplul fapt că celor mai multe dintre femeile care fac sex cu alte femei le plac femeile mai mult decât bărbaţii. Are de-a face mai mult cu modul în care bărbaţii sunt crescuţi în legătură cu corpul, atingerea şi senzualitatea lor, faţă de felul în care învaţă femeile să facă asta. Toate acestea pot fi rezumate de expresia «să faci dragoste cu...» spre deosebire de «să faci dragoste pentru...»"
„Bărbaţii erau mai preocupaţi de plăcerea lor decât de a mea. Nu am găsit iubire emoţională, doar fizică. Mi se pare că femeile sunt amante mai bune; ele ştiu ce vrea o femeie şi mai ales cu ele există o apropiere emoţională care nu se compară cu ceea ce se poate crea cu un bărbat. Mai multă tandreţe, mai multă atenţie şi înţelegere a sentimentelor etc."
„Cu femeile sunt mai multe îmbrăţişări, sărutări, mângâieri, adică mult mai multe atingeri şi afecţiune. Nu există o procedură anume, de obicei la un moment dat survine fie stimularea clitorisului cu degetul, fie cunnilingus pentru a produce orgasmul. Femeile sunt mai calde, sunt preocupate de reciprocitate, sunt atente la cum reacţionez, spre deosebire de majoritatea bărbaţilor, şi ele fac sex mai lent. Femeile consideră erotic întreg corpul, de vreme ce nu există nici o «unealtă» specifică pentru plăcere."

„Femeile par să aibă un nivel energetic mai susţinut după orgasm şi este mai probabil ca ele să ştie dacă nu sunt satisfăcută şi să facă ceva în acest sens. Nu se termină totul automat pentru că una dintre noi are orgasm."
„Manipularea clitorisului cu mâna şi cu gura, cu mult mai multe săruturi şi îmbrăţişări decât cu bărbaţii şi cu mult mai multă preocupare pentru plăcerea mea. M-am simţit mai bine, mult mai liberă decât cu bărbaţii."
„Sunt lesbiană de doi am şi trăiesc cu femeia pe care o iubesc. Amândouă sperăm că aceasta va fi o situaţie permanentă şi suntem fericite, ne simţim bine. Nu consider că avem o căsnicie şi, conform definiţiei pe care eu o dau căsniciei, nu cred că mi-ar plăcea să fiu căsătorită. Din punct de vedere fizic, relaţiile sexuale cu femeile au fost mult mai plăcute decât cele cu bărbaţii. Şi din punct de vedere psihologic, pentru că femeile cu care am făcut eu sex au fost mai întâi prietenele mele, ceea ce nu a fost niciodată cazul cu bărbaţii. Faptul că am fost prietene ne pune într-o relaţie de încredere care cred că este esenţială pentru o intimitate fizică satisfăcătoare. Pentru mine, a avea o relaţie fizică cu altă femeie pare cel mai natural lucru din lume. Ştii de la început cum să-i oferi plăcere. Blândeţea pare a fi cheia şi aceasta este principala diferenţă între o relaţie cu un bărbat şi una cu o femeie. Pur şi simplu urmezi regula de aur."
„Când am făcut pentru prima dată sex cu o femeie, m-am gândit că este ciudat să te culci cu o prietenă, cea mai bună prietenă, şi să faci dragoste cu ea. «Doamne, sunt *lesbiană?* Sunt *bolnavă!»* Dar apoi, ştii că nu eşti deloc bolnavă. Am aflat că este o nouă modalitate de a face «dragoste». Este o experienţă sexuală diferită atunci când sunt implicate emoţii. Ambele sunt bune, dar sunt diferite."
„Prima dată când am făcut dragoste cu o femeie, care era cea mai bună prietenă a mea, a fost o experienţă importantă, pentru că aşteptasem atât de mult să o ating şi în final, când i-am spus ce simţeam pentru ea, aceasta mi-a făcut un masaj pe spate care a dus la sex. Am fost surprinsă cât de natural se simţea corpul unei femei şi ce excitant este să o săruţi - pervers de bine! - adică se spune că trebuie să fie pervers, dar era minunat. Sexul în sine nu a fost prea bun: amândouă ne-am speriat, mai ales eu, şi mă temeam să fac ceva. Şi niciodată nu am mai vorbit despre asta."
„Mă manifest ca lesbiană numai de la începutul acestui an. Am ales o femeie cu care pot să-mi exprim sentimentele, am mers la ea acasă şi am realizat că, da'te fiind emoţiile mele, este ridicol să vorbesc, aşa că am spus numai: «Vreau să te iau în braţe» şi am luat-o. Când am sărutat-o pe gât, am fost şocată şi încântată să văd cât de uşor a fost şi cât de bine. încă sunt şi probabil voi fi întotdeauna uimită de cât de uşor îmi este să simt dorinţă pentru o altă femeie şi să o excit şi cât de natural este să acţionez astfel."

„Sexul cu femeile este mai bun din punct de vedere fizic şi emoţional. Femeile sunt mult mai sensibile la nevoile altor oameni, poate ca rezultat al faptului că am fost educate pentru a-i servi pe alţii. Totuşi, beneficiul este că devenim amante atente! îmi mai place şi faptul că o femeie nu o poate viola pe alta. îmi mai plac şi simetria estetică - aspectul «gemerar» ca şi simetria de putere."
„La şapte ani mă excitam foarte tare când fantazam cum o sărut pe o anumită prietenă. La aproape doisprezece, fantazam cum făceam prostioare cu ambele sexe. La paisprezece, voiam să mă fut sau, ceva mai misterios, mai excitant şi mai interzis, să fac ceea ce fac lesbienele! Acum fac şi e minunat."
„Aventura mea cu o femeie (o bună prietenă) a fost minunată, chiar dacă nici una dintre noi nu a ajuns la climax, ea pentru că nu a putut şi eu pentru că ştiam cum se simte şi am spus că nu vreau."
„Cei mai mulţi dintre bărbaţii din cariera mea heterosexuală de la douăzeci de ani până la douăzeci şi opt de ani) au vrut să le stimulez penisul cu gura. după care se urcau pe mine şi ajungeau la climax. După ce ejaculau, întrebau;-Ai avut orgasm? în general, iubitele mele au fost mult mai creative şi au avut abordări variate când am făcut dragoste. Toate au început prin a fi incredibil de blânde şi atente cu nevoile mele, ca şi cu ale lor. Femeile nu s-au comportat ca şi cum eram «o maşină de masturbat» pentru ele, şi nici nu au adormit la final. Nici o femeie nu m-a întrebat până acum: Ai avut orgasm? Ele ştiau. Perioadele în care făceam dragoste cu femeile au durat mult mai mult decât duraseră vreodată cu un bărbat. Douăzeci de minute cu un bărbat, cel puţin o oră cu o femeie, de obicei mai mult. Sper că va veni ziua în care cuplurile heterosexuale se vor putea lăuda toate cu întâlniri sexuale aşa de bune cum am eu acum."
„Sexul lesbian este foarte diferit de cel cu bărbaţi. Nu este un «schimb» de servicii, nu este neplăcut fizic, nu este ceva care mi se face (în ciuda celor mai bune intenţii pe care le-ar putea avea, bărbaţii tot mă fac să mă simt de parcă asupra mea se săvârşesc tot felul de acte), nu este orientat pe cerere (orgasm). Este minunat. Pot să fiu şi pasivă, şi activă, şi relaxată, şi pretenţioasă. Nu există vreo anxietate că ceva ar putea să ne oprească din actul iubirii, în afară de epuizare. Mie îmi place ceea ce îi fac ei la fel de mult ca şi ceea ce-mi face ea mie; fiecare face posibile senzaţiile celeilalte, dezvăluindu-ne una alteia dorinţele şi plăcerile. Am uitat întru câtva panica pe care o aveam vizavi de orgasm şi mă enervez de fiecare dată când simt presiune din partea unei astfel de amintiri. Nu sunt sigură nici dacă am răspuns «corect» la întrebările despre orgasm, pentru că am încetat să mai gândesc aşa datorită faptului că acum actul este plăcut şi în plus nu trebuie să mă asigur că am orgasm ca să nu mă simt lăsată pe afară şi înşelată atunci când el are. Este bine pur şi simplu să fii cu o femeie. Nu aş fi putut scrie asta în urmă cu cinci ani. Uram femeile, credeam că afecţiunea este

masculină (!) şi arătam ca o imitaţie destul de reuşită de păpuşă Barbie. Doar că îl tot respingeam pe Keni."

„Diferit" la relaţiile sexuale între femei este tocmai faptul că nu există o modalitate instituţionalizată pentru ele, astfel că pot fi oricât de inventive şi de personale, pe măsura partenerelor implicate. Poate că două diferenţe frapante faţă de relaţiile heterosexuale, aşa cum au fost definite în capitolul despre stimularea clitoridiană, sunt că aici sunt implicate în general mai multe sentimente, mai multă tandreţe, afecţiune şi sensibilitate, precum şi mai multe orgasme. Această frecvenţă mai mare a orgasmului în sexualitatea lesbiană a mai fost remarcată de alţi cercetători, începând cel puţin cu Kinsey. Relaţiile sexuale lesbiene tind să dureze mai mult timp şi să implice senzualitatea întregului corp, de vreme ce nici un orgasm nu semnalează automat dispariţia sentimentului sexual, ca în majoritatea relaţiilor heterosexuale descrise anterior.

Ce tipuri de răspunsuri bisexuale s-au primit?

„Cred că trecutul meu are mult de-a face cu felul în care mă raportez la sex. Am crescut într-o familie din clasa mijlocie, iar părinţii m-au învăţat că sexul este rău dacă nu eşti căsătorită: punct. O fată nu trebuie niciodată să se culce cu un bărbat dacă nu este soţul ei. Astfel că încă mă lupt cu unele sentimente de vinovăţie. Mă doare să mă gândesc cât de amărâtă ar fi mama dacă ar şti despre unele din lucrurile pe care le-am făcut, dar nu pot să trăiesc numai pentru ceea ce vrea ea. Am făcut sex cu o femeie timp de aproape doi ani şi a fost o experienţă cu adevărat fantastică. Nu m-am mai simţit atât de apropiată de nimeni sau atât de iubită. Credeam că voi prefera întotdeauna sexul cu o femeie, dar acum descopăr că-mi place şi sexul cu un bărbat la care ţin. Ambele experienţe sunt minunate atunci când există iubire. Cred că mă simt mai relaxată cu o femeie pentru că îi cunosc corpul şi mi se pare că sunt mai în acord cu senzaţiile ei. în prezent, fac sex numai cu un bărbat, dar dacă apare ocazia, voi face încă o dată sex cu o femeie."

„Prima oară m-am îndrăgostit de o femeie care-mi fusese prietenă apropiată mai mulţi ani. Am intrat împreună într-un grup de autodezvoltare, unde am discutat prima dată posibilitatea relaţiilor sexuale cu femei. Apoi am fost separate câteva luni pe timpul verii şi când ne-am reîntâlnit ea mi-a spus că se culcase cu o femeie După aceea relaţia noastră a devenit din ce în ce mai intensă şi după câteva luni am început să facem amor. Nu m-am aşteptat deloc să mă îndrăgostesc de ea: o cunoşteam de am de zile, dar se schimbase mult. Vorbeam tot timpul, despre tot ce-i în lună şi-n stele. Am început să ne cunoaştem şi să ne înţelegem bine una pe alta. Sunt încă foarte îndrăgostită de ea şi încă mai am fiori când o aştept. Chiar dacă suntem despărţite cea mai mare parte a timpului, la şcoală, ne împărtăşim una alteia toate gândurile şi niciodată nu m-am simţit mai aproape de cineva, la orice nivel. Ne înţelegem pe toate

planurile şi ne satisfacem împreună nevoi despre care nimeni altcineva nu a avut habar. De când ne-am îndrăgostit una de alta, eu m-am mai îndrăgostit de alte două persoane, ambii bărbaţi, de unul treptat, iar de celălalt fulgerător. Oare iubirea mea pentru ea mă face mult mai deschisă şi mai capabilă de sentimente intense şi pentru alţii?"

Lesbianismul poate fi politic.

Pe lângă creşterea afecţiunii, sensibilităţii şi a frecvenţei orgasmului, unele femei au simţit că a face sex cu altă femeie poate fi mai bine şi pentru că este posibilă o relaţie de mai mare egalitate. Sexul cu femei poate fi o reacţie împotriva bărbaţilor şi a statutului defavorizat pe care îl avem faţă de ei în această societate.

„A face sex cu un bărbat este adesea începutul unei educaţii politice. A face sex cu o femeie înseamnă independenţă faţă de bărbaţi."

„Din cauza condiţionării mele teribile, care cred că este aproape universală, îmi este imposibil să am o relaţie sexuală cu adevărat sănătoasă cu un bărbat: poate pentru fiecare femeie este aşa."

„A face sex cu o femeie este mai mult o comuniune cu sine. deşi societatea face ca lucrurile să fie mai complicate. Dar bărbaţii sunt de obicei imaturi în anumite privinţe, aşa că ne irosim emoţional cu ei."

„Acum mă gândesc la lesbianism ca la o alternativă la abstinenţă şi la bărbaţi în general, deoarece ei nu sunt foarte eliberaţi sexual sau emoţional ori în vreo altă privinţă şi eu nu mai suport asta."

„Poţi să faci sex cu toată lumea şi să spui «la naiba cu morala» sau poţi să faci sex cu femeile şi să spui «la naiba cu bărbaţii» şi cu societatea care te nedreptăţeşte. Din punctul meu de vedere, lesbianismul este o alternativă îndrăzneaţă la statutul de a fi mereu sub vreun bărbat, o maşină de făcut copii."

„Eu văd lesbianismul ca o întreprindere de a-mi investi toate energiile (sexuale, politice, sociale etc.) în femei. Sexul este o formă de confort şi a face sex cu bărbaţii, fără discriminare, înseamnă a le oferi lor confort. Cred că trebuie să ne gândim cu seriozitate la asta."

„Sexul este politic? Desigur. Când m-am despărţit în linişte de ultimul meu iubit (în favoarea femeilor), dintr-odată, pentru prima oară, m-am mutat în casa mea, cu timpul meu şi propria mea viaţă."

Janis Kelly a spus lucruri foarte interesante despre aceasta în *Sisier Love: An Exfloraîion of' the Need for' Homosexual Experience:*

Toate relaţiile heterosexuale sunt corupte de dezechilibrul de putere între bărbaţi şi femei. Pentru a-şi menţine superioritatea, bărbaţii trebuie să se hrănească cu preocuparea emoţională şi servitutea economică a femeilor. Pentru a supravieţui într-o ordine socială a supremaţiei bărbatului, femeile trebuie să se modeleze pe ele însele pentru a construi orgoliul masculin. Din cauza efectului

sufocant al acestei culturi şi a rolurilor prejudi-ciante pe care le impune, femeile nu se pot dezvolta complet într-un context heterosexual.
Relaţiile de iubire între femei au mai multe şanse de a fi libere de forţele distructive care fac necesare aceste atitudini de apărare. Normele instituţionale şi limitările unei culturi orientate pe putere le-au influenţat, desigur, şi pe femei; totuşi, tiparele de dominare - subordonare pe care le aduc uneori femeile în relaţiile lesbiene nu pot umbri egalitatea esenţială a persoanelor implicate. Sensibilitatea faţă de sentimentele şi stările dispoziţionale ale altora, grija şi blândeţea se află printre calităţile mai încurajate la femei decât la bărbaţi...
Deoarece bărbaţii ocupă o poziţie socială mai înaltă şi sunt educaţi să dorească puterea asupra altora pentru a-şi menţine această poziţie, rareori ei pot să-i accepte pe alţii, şi mai ales pe femei, ca pe nişte egali. Contactele umane trebuie să fie plasate ierarhic, iar femeile trebuie să se afle la nivelul inferior. Tensiunea este inevitabilă când o femeie refuză să accepte această poziţie şi trebuie „să fie pusă la locul ei". Dimpotrivă, femeile pot să pornească de la o bază de egalitate şi să-şi dedice energiile creşterii şi creativităţii mai degrabă decât luptei pentru menţinerea identităţii în pofida caracterului distructiv al rolului feminin tradiţional.
Pentru femei este important să-şi recunoască propriul potenţial de a avea sentimente sexuale pentru alte femei. Dacă vrem să fim puternice, trebuie să învăţăm să iubim, să respectăm, să onorăm şi să fim atente şi interesate de alte femei. Aceasta implică şi a ne vedea unele pe altele ca fiind atrăgătoare fizic, cu posibilitatea de intimitate sexuală. Atât timp cât putem avea relaţii sexuale numai cu bărbaţi pentru că sunt „bărbaţi" (şi atât timp cât bărbaţii pot avea relaţii numai cu femeile pentru că sunt „femei"), despărţim lumea în exact acele două clase pe care vrem să le depăşim. Orice femeie care simte o adevărată oroare sau repulsie la gândul de a săruta ori a îmbrăţişa sau a avea relaţii fizice cu o altă femeie ar trebui să-şi reexamineze sentimentele şi atitudinile nu numai faţă de alte femei, ci şi faţă de sine. O atitudine pozitivă faţă de corpurile noastre, faţă de atingere şi faţă de orice contact fizic care s-ar putea dezvolta în mod natural cu altă femeie este esenţială pentru a ne iubi pe noi însene, pentru a ne accepta propriile corpuri ca fiind frumoase şi bune. Aşa cum scria Jill Johnston: „[...] până când femeile nu vor vedea la alte femei posibilitatea unui ataşament primar care include iubire sexuală, ele îşi vor refuza lor însele iubirea şi vigoarea pe care deja o acordă bărbaţilor, afirmându-şi propriul lor statut de clasă inferioară."

6. SCLAVIA SEXUALĂ

Intimidarea şi şantajul economic şi emoţional

CE ESTE SCLAVIA SEXUALĂ

„Timp de mai mulţi am. vreo doisprezece, am vrut să am orgasm cu un bărbat Părea să fie un vis imposibil, Cu el pot fi un eunuc drăgăstos, dar numai când sunt singură pot fi o persoană împlinită sexual."

De ce spune femeia aceasta acest lucru? De ce, dacă poate fi o „persoană împlinită sexual" când este singură. atunci când este cu un bărbat poate fi doar un „eunuc drăgăstos**? Comentariul acestei femei revelează o dilemă care a devenit din ce în ce mai clară pe parcursul acestei cărţi. Am observat că raporturile heterosexuale. chiar şi astăzi. implică de obicei tiparul general care include preludiul, penetrarea şi raportul sexual care se termină cu ejacularea masculină; deseori femeia nu are orgasm. Dar femeile ştiu foarte bine cum să obţină orgasmul prin masturbare, oricând vor. Dacă ştiu cum să aibă orgasm ori de câte ori vor, de ce nu se simt libere să folosească această cunoaştere în timpul actului sexual cu un bărbat? (De ce se simt mai libere să se exprime pe sine cu altă femeie sau singure?) De ce, de obicei, femeile satisfac necesităţile bărbaţilor în timpul sexului şi le ignoră pe ale lor?
Răspunsul este că rolul femeilor în sex, ca şi în oricare alt aspect al vieţii, a fost să servească nevoilor celorlalţi - bărbaţii şi copiii. Ceea ce se poate numi „sclavie sexuală" a fost un mod de viaţă aproape inconştient pentru majoritatea femeilor, deşi acest lucru ar putea să se schimbe acum. Aşa cum am văzut totuşi (în capitolul despre raportul sexual), modelul nostru de „sex" este definit cultural (nu biologic) şi poate fi redefinit - sau nedefinit. Nu trebuie să continuăm să avem un singur model de relaţii fizice: preludiu, penetrare, act sexual şi ejaculare.
Femeile sunt sclave sexuale în măsura în care se tem (în mod justificat) să-şi exprime propria sexualitate şi continuă să satisfacă nevoile altora ignorându-le pe ale lor. Aşa cum a spus o femeie, „sexul poate fi politic în sensul că poate implica o structură de putere în care femeia nu vrea sau este incapabilă să obţină ce are nevoie cu adevărat pentru plăcerea maximă, dar bărbatul obţine tot ce vrea, iar femeia, ca un lacheu care nu pune întrebări şi nu bănuieşte nimic, îi oferă recunoscătoare tot ce vrea."
Adevărul este că aproape totul în societatea noastră împinge femeile să-şi definească sexualitatea în principal ca raport sexual cu bărbaţii şi să nu se definească pe ele însele ca persoane depline la fel de importante în timpul sexului cu bărbaţi. Lipsa de autodeterminare sexuală este alt semn al oprimării femeilor.
Asta nu înseamnă, desigur, că femeilor nu le place sexul sau că nu se bucură de raporturile sexuale în multe moduri. Când au fost întrebate dacă le place sexul, majoritatea femeilor au spus că da, le place. Mai mult, nu a existat nici o corelaţie cu frecvenţa orgasmului: femeile care nu aveau orgasm cu partenerii lor spuneau că le place sexul la fel de mult ca şi celor care aveau orgasm. Iar femeile care nu au avut niciodată orgasm în timpul actului sexual au spus că le place raportul sexual la fel de mult ca şi femeilor care aveau orgasm. Totuşi, întrebarea importantă este următoarea: Ce anume le place femeilor în timpul sexului/raportului sexual şi la ce se referă femeile când spun că le place?

OPINII DESPRE SEX ŞI DESPRE RAPORTUL SEXUAL

„Este important să faceți sex? De ce? Ce rol are acest lucru în viața dumneavoastră şi ce înseamnă pentru dumneavoastră?"

Majoritatea femeilor au răspuns că sexul înseamnă foarte mult pentru ele, pentru că este o formă minunată de intimitate şi apropiere de altă fiinţă umană.

„Pot fi cel mai aproape posibil de altă persoană. în timpul sexului mă simt atât de bine, iar înainte. în timpul şi după sex mă bucur cu adevărat de cât de apropiaţi suntem."

„Sexul este frumos pentru că un astfel de contact complet cu altă persoană mă face să simt că existenţa mea nu este limitată doar la corpul meu. Este unul dintre cele mai directe moduri de a trece dincolo de barierele dintre «el» şi «eu»."

„Sexul joacă un rol foarte important în viaţa mea pentru că în acest moment este un simbol al iubirii pe care o împărtăşesc cu bărbatul meu. Ştiu că este felul său de a-mi arăta că mă iubeşte. De multe ori nu am orgasm, dar mă simt foarte satisfăcută, Apropierea şi ceea ce simt sunt foarte importante."

„Sexul este important în primul rând ca vehicul al intimităţii, un mod de a-mi arăta dragostea profundă. Este chiar esenţa vieţii mele cu soţul meu, nu în sensul unei emoţii trecătoare care rezultă dintr-o formă de satisfacţie personală, ci datorită semnificaţiei simbolice pe care o împărtăşim."

„Mă implic emoţional foarte mult în relaţiile mele sexuale Cred că fac sex aproape mereu pentru a consuma o legătură, pentru a dezvolta şi perpetua apropierea. Cu cât fac mai mult sex cu cineva cu atât mai aproape mă simt de acea persoană, îmi iubesc partenerii sexuali mai mult decât aş face-o dacă nu aş avea relaţii sexuale cu ei. Este adevărat acest lucru despre alte femei? Despre alţi bărbaţi? Sexul este foarte important pentru mine din acest motiv."

„Sexul este foarte important pentru că este cea mai intensă plăcere, te apropii cel mai mult de altă persoană - singurul mod în care ne exprimăm pe deplin pe noi înşine. Dărâmăm toate barierele şi comunicăm cu adevărat ca fiinţe umane."

„Sexul mă apropie în zece minute mai mult de alţii, în spirit, decât aş face-o în zece ani cu persoanele cu care nu fac sex."

„Vă place penetrarea vaginală/raportul sexual? Din punct de vedere fizic? Psihologic? De ce?"

Cum 87% dintre femeile participante la acest studiu au răspuns cu „da" la această întrebare,' aici intră majoritatea celor care nu au avut niciodată orgasm în timpul raportului sexual. în mod clar, nu a existat nici o conexiune automată între a nu avea orgasm în timpul raportului sexual şi a nu simţi plăcere. De fapt, chiar şi femeile care aveau orgasm în timpul actului sexual au afirmat frecvent că afecţiunea şi apropierea sunt motivele principale pentru care le place raportul sexual, menţionând foarte rar orgasmul.

' Vezi Apendicele 3 pentru ceea ce simt femeile cărora nu le place raportul sexual.

Motivul cel mai frecvent pentru plăcerea oferită de raportul sexual a fost, de departe, că este un moment de mare afecţiune şi apropiere.

„Ador raportul sexual. Chiar dacă nu mă excit prea tare sau nu îl iubesc pe bărbat cu adevărat, tot îmi place (doar dacă nu există durere), pentru că suntem atât de apropiaţi în acel moment, mai aproape decât oricând. Chiar şi cu orgasm, trebuie să spun că aceasta reprezintă mai mult de jumătate din plăcerea raportului sexual pentru mine. Este ceva care te aduce mai aproape."

„Da, îmi place raportul sexual, chiar dacă nu am orgasm. Demonstrează afecţiune sau iluzia acesteia, când oamenii se află în cele mai vulnerabile momente. Din punct de vedere fizic, îmi plac apropierea totală şi senzaţia de a mă înfăşura în jurul lui."

„Da, am o senzaţie de căldură, ca şi cum aş fi îmbrăţişată mai mult ca oricând. Mă simt acceptată şi darnică în acelaşi timp."

„Din punct de vedere fizic, îmi place să-i simt penisul în vaginul meu - care mângâie penisul şi îl îmbrăţişează. Din punct de vedere emoţional, simt totul în corpul şi spiritul meu, simt că noi doi devenim unul. Mă simt foarte vie, foarte vitală. Mă simt foarte împlinită şi simt că nu am nici o grijă, simt doar extazul suprem şi fericirea de a fi una cu el."

„în timpul raportului sexual mă simt foarte aproape de el şi cumva unită cu altă fiinţă umană, lucru pe care nu-l pot realiza altfel. Este ca şi cum aş ţine în braţe primul meu copil - altcineva face parte din mine."

„Raportul sexual este bun, cald, apropiat, o reafirmare a iubirii, o împărtăşire supremă şi o intimitate specială, o chestiune spirituală foarte personală."

„Raportul sexual este profund, un fel de a ne uni identităţile individuale şi de a deveni unul."

„Da, ideea de uniune, atât fizică, cât şi emoţională, cu altcineva este incitantă şi aducătoare de satisfacţie. Suntem uniţi în dragoste."

„Din punct de vedere psihologic simt că eu şi partenerul meu comunicăm cu adevărat, devenind pe cât de apropiaţi cu putinţă, atât fizic, cât şi spiritual."

„Da, îmi place raportul sexual, mai ales din punct de vedere psihologic, datorită apropierii şi intimităţii, a împărtăşirii, îmbrăţişării şi faptului de a fi împreună. Mă satisface pe deplin."

„în timpul raportului sexual mă simt în siguranţă, asigurată de dragostea lui şi protejată. Este o senzaţie de bine pentru minte, corp şi inimă."

„îmi place penetrarea pentru că îmi dă senzaţia de căldură, dulceaţă şi reciprocitate. îmi place enorm să-i simt pieptul lipit de al meu! Din punct de vedere psihologic mă simt împlinită, completă şi dorită."

„Este o afirmare a iubirii, căldurii şi grijii şi mă face să mă simt vie şi umană. Faţa mea este aproape de a lui şi îi pot simţi respiraţia."

„Atingerea şi tandreţea mă fac să simt căldură şi siguranţă, protecţie şi apropiere."
„îmi place Să simt penisul bărbatului meu adânc înăuntru, împingând şi mai profund, este extatic. Din punct de vedere psihologic este cald şi intim: devenim unul. Afirmarea dragostei fizice unul pentru celălalt este cu adevărat tandră."
„Este o unitate care transcende orice altceva. Mă simt copleşită şi cuprinsă de pasiune şi foarte apropiată de persoana pe care o iubesc."
„Da, este cel mai frumos lucru pe care-l pot împărtăşi două persoane îndrăgostite. Deseori, în momentul penetrării, am o senzaţie uluitoare de eliberare, de a deveni unul, împreună."
„Da, îmi place pentru ceea ce reprezintă - unitatea supremă dintre noi. Este o apropiere inimitabilă, unul îl îmbrăţişează şi-l învăluie pe celălalt."
„Este suprema împlinire fizică şi psihologică. Numai Dumnezeu ar putea să-şi imagineze un act atât de frumos."
„Raportul sexual este integrarea totală a doi oameni îndrăgostiţi. Nu ştiaţi?"
în plus, aceste răspunsuri conţin frecvent şi referiri specifice la senzaţia de siguranţă dată de atenţia şi de afecţiunea bărbatului în acel moment.
Îmi place raportul sexual. Este o senzaţie de apropiere, ca şi cum el este cu adevărat al meu şi ţine la mine."
„îmi place intimitatea actului pentru că în acele minute bărbatul este în întregime al meu şi sunt iubită, fericită, împlinită, dorită - şi uneori adorată."
„Cea mai mare plăcere în sex este pur şi simplu că mă simt foarte specială şi foarte apropiată de cineva. Cea mai mare neplăcere este anxietatea legată de relaţie."
„îmi place raportul sexual pentru că este un moment când am parte de atenţia lui completă şi mă simt foarte iubită şi sigură." „Raportul sexual arată că soţul meu mă iubeşte şi mă doreşte."
„Cel mai important lucru este siguranţa pe care o simt când sunt în pat cu un bărbat. Mă simt iubită, dorită şi puternică."
„Da, în timpul actului sexual am o senzaţie de euforie: mă simt plină de succes, competentă, frumoasă!"
„Când este în mine simt cu adevărat că îl am, spre deosebire de momentele când mă întreb dacă ţine la mine sau la ce se gândeşte."
în mod similar, răspunsurile la „Sexul este important pentru dumneavoastră? Ce înseamnă pentru dumneavoastră şi ce rol joacă în viaţa dumneavoastră?" conţin referiri la reasigurarea pe care o dă sexul în legătură cu relaţia emoţională în ansamblul ei.
„Viaţa noastră sexuală împreună este importantă pentru că mă face să mă simt sigură şi dorită şi dovedeşte că el mă iubeşte."
„Sexul este pentru a-i face lui plăcere. Mie îmi place senzaţia de siguranţă pe care o am când mă ţine în braţe după. Mă face să mă simt acceptată şi atrăgătoare."

„Sexul mă face să simt că sunt femeia soţului meu şi nu doar menajera."
„Capăt încredere în mine pentru că soţul meu mă doreşte." „Sexul este cea mai mare parte din relaţia cu un bărbat. Dacă nu mă doreşte, cred că este ceva în neregulă cu relaţia noastră."
„Mă asigură că sunt dezirabilă, iar relaţia devine o legătură mai profundă."
„Toată căsnicia mea se învârte în jurul faptului că fac dragoste cu soţul meu. Mă face să mă simt iubită şi dorită."
„Menţine apropierea şi afecţiunea faţă de soţul meu şi îmi dă o senzaţie de siguranţă."
„Poate că îmi place pentru că atunci când fac sex cu cineva el îşi concentrează toată atenţia asupra mea, iar eu mă simt importantă şi dorită."
„Sexul este important pentru mine ca reafirmare a valorii mele, şi anume că un bărbat îşi dă silinţa să fie drăguţ cu mine."
„Sexul îmi spune cum stau faţă de un bărbat. îmi permite să pun întrebări incomode pe care nu cred că le-aş putea formula dacă nu am fi atât de apropiaţi. Mă simt iubită."
„Eu, în momentul în care ejaculează în mine, simt ca şi cum toate grijile şi fricile sunt uitate, sunt în extaz, sunt una cu el, lucrurile sunt minunate şi nu mă mai tem de nimic. Şi partenerul meu spune că pentru el acest lucru simbolizează «noi»."

Alt motiv amintit frecvent pentru plăcerea furnizată de actul sexual implică identificarea cu plăcerea masculină, faptul de a oferi plăcere bărbatului.

„îmi plac apropierea şi cu siguranţă plăcerea pe care o ofer bărbatului. îmi place senzaţia pe care o are bărbatul."
„Nu am avut niciodată orgasm în felul acesta, dar îmi place să-l aud mormăind, gâfâind, înnebunind. îmi place senzaţia de apropiere pe care o generează şi sunt excitată de excitaţia partenerului meu: sunetul respiraţiei sale, senzaţia de excitare dată de erecţia penisului şi felul în care se mişcă."
„Da, îmi place actul sexual. îmi plac bărbaţii, corpurile lor şi îmi place să le produc plăcere."
„Da, actul sexual este un mod extraordinar de a împărtăşi pasiunea, iubirea, devotamentul. Şi există şi o senzaţie de putere, puterea de a oferi unui bărbat plăcerea care este foarte importantă pentru senzaţia lui de bine."
„Din punct de vedere psihologic îmi place să deţin controlul şi că am putere, să mă simt aproape de el în timpul orgasmului lui, să ofer cea mai valoroasă şi mai personală plăcere posibilă bărbatului meu."
„îmi place pentru că mă simt foarte apropiată de partenerul meu. El are orgasm şi eu sunt foarte bucuroasă să-l privesc şi să-l ajut - o facem împreună şi eu mă simt foarte bine. Şi mie mi-ar plăcea să am atunci orgasm şi sper că într-o zi voi avea."

„Uneori este plăcut în sine. dar de obicei îmi place pentru că-i produc plăcere partenerului meu. îmi place ideea de a avea penisul lui în mine, deşi de obicei nu am nevoie de mişcările acompaniatoare. Totuşi, lui îi face plăcere."
„Actul sexual este ceva la care mă pricep şi singurul mod în care el îşi poate satisface dorinţa."
„Nu, nu în sine, dar în timpul actului sexual îl am în cel mai intim mod posibil şi îmi place că sunt o parte a corpului lui."
„în timpul actului sexual mă întreb întruna dacă lui îi place, dacă sunt destul de bună, la ce se gândeşte el şi încerc să-mi menţin muşchii vaginului contractaţi. Cred că îmi place destul de mult."
„Pentru mine este bun doar din punct de vedere psihologic: sunt prea preocupată să mă asigur că bărbatul se simte cu adevărat bine. în principal îmi fac griji ca nu cumva să-i dispară erecţia dacă vaginul meu îi strânge prea tare penisul."
„Da, îmi place foarte mult actul sexual. Singurul motiv pentru care nu-mi place este cel politic, pentru că nu-mi place să fiu atât de vulnerabilă, atât fizic, cât şi în alte moduri care probabil sunt mai importante. Dar îmi place să-l simt pe bărbatul pe care-l iubesc, sau chiar şi numai pe bărbatul pe care-l doresc, cum termină în mine. îmi place să-l învălui, să-i ofer plăcere, să-i simt tot corpul, să-mi înfăşor picioarele în jurul lui şi să-i simt forţa şi să i-o arăt şi lui pe a mea. îmi place să-l simt când termină, să-i aud bătăile inimii şi orice nebunie pe care mi-o spune în acel moment. Asta, în sine, este o călătorie."

Alt motiv oferit pentru plăcerea dată de actul sexual este obişnuinţa sau „condiţionarea".

„Niciodată nu a dus la un punct culminant pentru mine. Cred că-mi place pentru că am fost condiţionată să îl privesc ca fiind «sex normal». Dacă nu mi-ar plăcea deloc sau nu aş avea orgasm în timpul actului sexual mi-aş simţi ameninţat conceptul meu despre mine ca «femeie normală»."
„Da, îmi place, în special când vreau eu. Probabil că-mi place pentru că am fost condiţionată să mi se pară plăcut."
„Da, îmi place în toate felurile. Mă simt mai confortabil cu acest tip de stimulare."
„Din punct de vedere psihologic, actul sexual poate fi mai plăcut datorită experienţelor mele cu masturbarea."
„Da, îmi place în toate felurile, dar probabil mai mult psihologic decât într-un alt fel. Cred că-mi place în parte datorită fanteziilor care sunt un rezultat al lecturilor, al vizionării de filme etc. şi al altor încercări ale societăţii şi ale mass-mediei de a face din asta un lucru «extraordinar»."
„Da. îmi place să-i ofer plăcere şi de asemenea poate că-mi place pentru că este atât de familiar."

„Da, mai ales din punct de vedere psihologic pentru că 1. suntem crescuţi să credem că ne împlineşte (nu ştiu dacă este *perse)* şi 2. pentru că ştiu că am un vagin."
„Actul sexual este distractiv, este ca un fel de carusel după ce ai stat pe la coadă şi ai plătit biletul şi poţi în sfârşit să te bucuri de senzaţiile oferite de ridicările şi coborârile şi de culorile şi strălucirea şi toate luminile drăguţe şi oamenii care te privesc... şi în plus, este singurul joc din oraş."

Actul sexual, de asemenea, face ca sexul să devină „oficial".

„Am impresia că nu fac sex dacă nu există penetrare." „Da, îmi place actul sexual în toate felurile. Să faci toate acele acţiuni fără penetrare este ca şi cum excluzi ceva."
Îmi place la nebunie, pentru mine nimic altceva nu este cu adevărat «sex». îmi place senzaţia corpurilor noastre unite şi care se confundă în cele mai senzitive locuri "
,Este OK din punct de vedere fizic, dar este extrem de valoros din punct de vedere psihologic pentru că face ca sexul să devină «oficial. Nici o relaţie nu rezistă mult timp fără asta,"
„Până când un bărbat nu este în mine, indiferent cât ne-am alintat şi mângâiat, nu cred că «am făcut sex» în mod oficial cu el Nu m-a «avut» şi nu sunt încă «posedată» Oare este un punct de vedere al omului din peşteră^"

Unele femei au spus că actul sexual le face să se simtă »mai mult ca o femeie".

În timpul actului sexual mă simt completă, ca o femeie."
„Îmi place actul sexual pentru că în timpul lui devin sălbatică şi liberă. Sunt o femeie sexuală şi îmi place să mă simt plină de pasiune ."
„Da, îmi place, mai ales penetrarea miţială. Simt că-mi împlinesc scopul existenţei mele feminine,"
„Da, îmi place în toate felurile pentru că vaginul meu există ca să primească organul masculin şi fireşte că se simte bine Mă simt reînnoită ca femeie."
„Din punct de vedere fizic este sănătos, din punct de vedere psihologic am nevoie de asta Este o cerinţă de bază a unei femei sănătoase fizic."
„Da, îmi place Cărei femei americane sănătoase nu-i place^ Este un proces normal "
„Actul sexual este frumos, dat de Dumnezeu, necesar pentru fericirea mea şi pentru bunăstarea mea fizică şi mentală ca femeie "
„Da Sunt femeie, el este bărbat şi aşa trebuie să fie Este ceva instinctul. De asemenea, uneori am un gând tandru legat de o posibilă impregnare "
„Nu ştiu, dar sigur am un val de hormoni în timp ce mi-o pun. După, pielea mea arată mai bine, simt o strălucire specială legată de faptul că sunt femeie Sunt mândră: ei, bine, nu dacă el se poartă aiurea, dar dacă este prietenul meu aşa se întâmplă."

DE CE FEMEILE NU-ŞI CREEAZĂ PROPRIILE ORGASME?

Am văzut că valoarea principală a sexului şi a actului sexual pentru femei este reprezentată de apropiere şi afecţiune. Femeilor le place sexul mai mult pentru senzaţiile avute decât pentru simpla senzaţie fizică a actului sexual.
Aşa cum arată majoritatea răspunsurilor femeilor din secţiunea precedentă, căldura emoţională împărtăşită în acest timp şi senzaţia de a fi dorită (nu doar simplul act fizic în sine) sunt plăcerile principale ale sexului şi ale actului sexual.
în societatea noastră, sexul este un mod foarte important de a fi aproape - în principiu singurul mod în care putem fi cu adevărat intimi din punct de vedere fizic sau chiar spiritual, altă fiinţă umană. Iar sexul este unul dintre puţinele momente în care simţim în mod tangibil că suntem iubiţi şi ne arătăr dragostea pentru altă persoană. Şi totuşi, în altă societate, încă nenăscută (necreată), nu ar fi necesar să definim „sexul într-un mod atât de închis şi de rigid. Nu ar fi necesar ca femeile

• Având în vedere că sunt implicate şi senzaţii fizice, momentul penetrant este de departe senzaţia cea mai plăcută indicată de majoritatea femeilor Ceea ce sexologii numesc „sentiment proprioceptiv ", adică senzaţiile fizice care furnizează plăcere şi nu au nici o legătură cu orgasmul, este foarte rar menţionat.

să accepte un s'et ritualizat de evenimente care să ducă la orgasmul masculin mai degrabă decât la orgasmul feminin („sexul" definit aşa cum îl ştim noi de obicei) pentru a obţine [apropiere şi afecţiune.
Nu faptul că femeile nu vor sau nu le place actul sexual le face sclave sexuale (din moment ce le place), ci mai degrabă faptul că ele simt că au foarte puţine sau nici o altă opţiune pentru propria exprimare şi satisfacţie sexuală. Sexul este definit ca un anumit tipar - preludiu, penetrare, act sexual şi ejaculare -, iar raportul sexual face întotdeauna parte din acest tipar, de fapt actul sexual este tiparul (cel puţin în măsura în care se termină cu ejacularea masculină, iar aceasta încheie sexul). Acest tipar este cel care oprimă femeile şi de fapt oprimă şi bărbaţii, aşa cum vom vedea în continuare.
Dar întrebarea iniţială a acestui capitol nu a primit încă răspuns: Dacă femeile ştiu cum să aibă orgasm, de ce nu folosesc această informaţie în timpul sexului cu bărbaţii? De ce nu ies din tipar? Nu există nici un motiv pentru care folosirea acestei informaţii şi luarea iniţiativei în direcţii noi să diminueze căldura şi apropierea da'te de sex. Sau există?

OBIŞNUINŢA

La un nivel se poate spune că gândim despre „sex" aşa cum o facem - ca „preludiu", „penetrare" şi act sexual urmat de ejacularea masculină - pentru că suntem învăţaţi că acesta este sexul, pentru că suntem învăţaţi că acestea sunt relaţiile fizice potrivite dintre oameni şi că aşa este ceea ce trebuie să facem. Ideea noastră despre

relaţiile sexuale este structurată în jurul activităţii de reproducere, care este definită ca „instinctuală". Deşi senzaţiile sexuale de plăcere sunt instinctuale, sau cel puţin înnăscute, actul sexual nu este, în mod strict, scopul lor instinctiv sau înnăscut. Unul dintre miturile societăţii noastre este că „natura" sau „instinctele" ne influenţează modul în care facem „sex". De fapt, în cea mai mare parte a timpului o facem astfel pentru că aşa am învăţat. Chiar şi cimpanzeii şi alte animale trebuie să înveţe actul sexual (Yerkcs Harlow şi Harlow H.C. Bingham). Sexul şi toate relaţiile fizice sunt crea'te de noi; ele sunt forme culturale, nu biologice. De cele mai multe ori totuşi, nu avem impresia că suntem liberi să explorăm şi să descoperim sau să inventăm orice relaţii fizice am dori sau ni s-ar părea naturale la un anumit moment, corespunzând propriilor noastre nevoi şi senzaţii individuale. în schimb, avem tendinţa să acţionăm ca şi cum ar exista o singură formulă pentru contactul fizic intim cu alte persoane (care „trebuie'* să fie de sex opus), care include preludiul, actul sexual şi orgasmul masculin.

Din acest punct de vedere, răspunsurile da'te de femei când au fost întrebate dacă le place „sexul" pot fi considerate ca reflectând opiniile lor legate de această definiţie standard: dacă actul sexual ar fi instinctiv şi dacă modul în care facem sex este natural în sine, cum ar putea cineva (care nu este „nevrotic") să spună că nu-i place? Sau cum ar putea cineva să spună că ar vrea să schimbe ceva? Sexul este sex şi ori ne place, ori nu. Totuşi, aşa cum am văzut, întrebările mai specifice au adus la lumină tot felul de satisfacţii şi insatisfacţii legate de sex aşa cum îl cunoaştem.

în societatea noastră, femeile resimt o mare presiune să spună că le place „sexul". Aşa cum a spus una dintre ele, „având în vedere atenţia de care se bucură sexul acum, faptul că am o viaţă sexuală bună mă protejează de îndoielile neplăcute legate de mine de fiecare dată când citesc un articol despre sex." Femeile trebuie „să-l facă bine" şi în special trebuie să le placă. Orice femeie care spune că nu-i place sexul este etichetată „deloc modernă", „are probleme", „ciudată" sau „bolnavă" de către colegi, consilieri sau chiar prieteni. Femeilor, din diferite motive (răsfoiţi orice revistă pentru femei), trebuie să le placă „sexul". Aceasta înseamnă, în mod esenţial, că femeilor trebuie să le placă actul sexual heterosexual.

De fapt, chiar şi numai încercarea de a pune sub semnul îndoielii gloria şi importanţa actului sexual ca valoare primară este ca şi cum ne-am îndoi de steagul american sau de plăcinta americană. Nici măcar nu ni se permite să discutăm opiniile despre actul sexual sau dacă ne place etc. fără a stârni o reacţie emoţională puternică la mulţi oameni, care au impresia că atacăm „bărbaţii". Dar asta nu este adevărat. Faptul că este perceput astfel este doar un alt indicator al gradului de stereo-tipizare a ideilor noastre despre relaţiile fizice şi, în plus, arată cât de emoţional şi de senzitiv din punct de vedere politic este subiectul sex.

Pentru a întări în noi aceste idei legate de ceea ce este sexul şi în special faptul că actul sexual heterosexual este punctul culminant în orice caz, tot felul de persoane - de la medici şi funcţionari până la sexologi care scriu cărţi şi care semnează articole

în revistele pentru femei şi chiar propriii noştri iubiţi - ne învaţă ce este sexul şi care sunt modalităţile potrivite de manifestare. Dar cum poate exista un „mod potrivit" de a atinge o altă fiinţă umană? Manualele de sex ne spun cu precizie mecanică unde să atingem, cum să atingem, când să avem orgasm, că este rău să nu avem orgasm şi aşa mai departe. învăţăm, în special, că, indiferent de orice altceva, actul sexual şi orgasmul masculin trebuie să aibă loc. Deşi acest subiect va fi urmărit în continuare în alt capitol, este important să subliniem aici că, deşi ma-* nualele de sex pot fi utile, noi suntem cei care ştim ce vrem şi care putem face sex în orice fel de formă dorim. Nu este nevoie să urmăm un singur tipar pentru a fi apropiaţi de altă fiinţă umană.

IUBIREA

Dar adevărul este mai complicat decât ideea simplă că femeile sunt oprimate în pat ca şi în altă parte din „obişnuinţă", doar pentru că „aşa cum femeile sunt obişnuite să servească bărbaţilor cafeaua, tot aşa sunt obişnuite să le servească orgasmele". Este remarcabil cât de repede putem ajunge la orgasm în timpul masturbării şi cât de total putem ignora această cunoaştere în timpul actului sexual cu altcineva, în special cu un bărbat. Pare clar că deseori ne este frică să folosim această cunoaştere în timpul actului sexual cu bărbaţi pentru că dacă am face astfel am pune la încercare autoritatea masculină. Se pare că este în ordine ca o femeie să ceară să fie plătită egal cu un bărbat, dar pretenţia de a crea egalitate în sex nu este considerată validă.

De ce se tem femeile să-i provoace pe bărbaţi în pat? Mai întâi, se tem că vor pierde „iubirea" bărbaţilor. întrebarea ce este iubirea este, desigur, foarte complicată*, dar este clar că, aşa cum am văzut în tot acest capitol, importanţa sexului pentru femei este legată în mod inexplicabil de iubire:

„Pentru mine, sexul este un lucru foarte personal şi aproape sacru. Pentru mine, sexul înseamnă dovada supremă a dragostei."

„în cazul meu, doresc fericire, o viaţă împreună, iubire etc. şi ştiu că dacă, pentru un motiv care nu este evident, aş continua să refuz sexul, aş pierde o parte din fericirea din viaţa mea şi aş putea pierde iubirea pe care bărbatul meu o are pentru mine. El ar presupune că este ceva în neregulă şi ar face schimbări, poate m-ar exclude din viaţa lui."

Lucrarea de faţă se abţine în mod intenţionat de la discutarea acestor opinii, căci politica dragostei rămâne încă de analizat. Dacă doriţi să contribuiţi, vă rog sătrimiteţi un e-mail la *info@hite-research.com* sau la editura, pentru o copie a chestionarului privind iubirea şi relaţiile personale.

„Este un schimb. Aşa cum spune mama mea, bărbaţii dau dragoste în schimbul sexului, iar femeile dau sex pentru dragoste."

Mulţi terapeuţi sexologi cred că teama de a pierde iubirea bărbatului este ceea ce le împiedică pe femei să aibă orgasm cu bărbaţii. Conform lui Helen Kaplan în *The Neve Sex Therapy:*

[...] căutarea sinceră a plăcerii sexuale ar putea mobiliza temeri inconştiente (la o femeie) că va fi abandonată. Ar putea să se teamă că soţul ei se va sătura să o «servească». Sau, dacă pacientul îşi

asumă poziţia superioară în coit, ea s-ar putea teme că soţul ei o va considera nesatisfăcătoare din punct de vedere sexual pentru că este neatrăgătoare în acea poziţie dreaptă. Aceste temeri pot avea o bază în realitate. Soţul chiar poate să devină nerăbdător sau să o respingă. Mai mult, dacă el simte că rolul său sexual a fost prestabilit, această experienţă ar putea provoca anxietate soţului, iar în acest caz el se va apăra de anxietate comportându-se în moduri care o dezgustă sau o înspăimântă pe soţia sa.^

în mod similar, Fisher a descoperit că singura diferenţă psihologică dintre femeile care erau capabile să aibă orgasm cu soţii lor (în grupul său toate erau căsătorite) şi cele care nu erau capabile implica dragostea. Aşa cum spune Fisher:

[...] diferenţa esenţială dintre femeile cu valori ridicate sau scăzute în privinţa orgasmului este frica lor de a pierde ceea ce iubesc. Femeia cu puţine orgasme crede că persoanele pe care le apreciază şi le iubeşte nu sunt sigure, că ar putea, în mod imprevizibil, să o părăsească. Ea pare să fie preocupată în mod cronic de posibilitatea de a fi separată de cei cu care a avut relaţii intime.^

în plus, ea remarcă:

Trebuie subliniat că această frică de a pierde obiectul dragostei seamănă în mod remarcabil cu un tip de anxietate care pare să fie caracteristică femeilor, în special [...] femei care au fost observate în mai multe studii [...] care sunt sensibile mai ales la posibila separare de cei cu care au relaţii apropiate.

în încheiere, Fisher spune:

Factorii psihologici - de exemplu teama de a pierde obiectul - despre care lucrarea mea susţine că pot interfera cu obţinerea orgasmului la multe femei pot exemplifica la alt nivel senzaţia culturală generală transmisă femeii, şi anume că locul ei este nesigur şi că ea supravieţuieşte doar pentru că bărbatul o protejează. Importanţa aparenta a fricii de a pierde obiectul în inhibarea orgasmului poate fi redusă la faptul că fetiţa primeşte nenumărate mesaje care-i spun că femeia nu poate supravieţui singură şi că poate avea mari probleme dacă nu este sprijinită de un bărbat puternic şi capabil. *Nu pare radical să prezicem că dacă femeile sunt capabile să crească într-o cultură în care există mai puţină presiune de a se supune ameninţărilor unei potenţiale părăsiri, aşa-numita problemă a orgasmului ar dispărea.*

Este îmbucurător de subliniat că, după apariţia cercetării din această carte şi după creşterea numărului de femei care muncesc, mult mai multe acţionează pentru a-şi crea propriul orgasm, ca şi pe cel al partenerilor. Deşi Fisher, ca psiholog, are tendinţa de a crede că aceste temeri de a pierde iubirea emană din experienţele din copilărie, este evident că ele, de asemenea, pot fi reacţii la condiţiile reale curente, de maturitate, cum ar fi temerile că pe măsură ce îmbătrânim bărbaţii nu ne vor mai iubi, că ei vor avea mai puţină nevoie de noi decât avem noi de ei şi aşa mai departe.

ASPECTELE MATERIALE

Nu numai că o femeie se poate teme că pierde iubirea bărbatului, dacă se afirmă pe sine sau îl „provoacă" din punct de vedere sexual, dar de mult prea multe ori intervine şi intimidarea de natură materială. Acest lucru poate lua multe forme, unele subtile, altele evidente. Cea mai evidentă formă de intimidare materială apare

când femeia este total dependentă de bărbatul cu care face sex pentru casă şi masă şi nu are alternative de a se întreţine, cum ar fi să-şi găsească singură de lucru dacă vrea - este vorba de căsnicia aşa cum era ea definită tradiţional. Am văzut cu toţii legătura dintre afecţiune şi aspectul material într-o formă blândă în serialul / ***Love Lucy',*** **unde cuvintele şi îmbrăţişările pline de afecţiune urmăreau doar să-l convingă pe Ricky să cumpere o canapea nouă, o pălărie nouă sau o vacanţă. Unele dintre femeile participante la acest studiu au menţionat, de asemenea, legătura dintre sex şi aspectul material în vierile lor, ca răspuns la întrebare: „Aveţi impresia că a face sex este, în vreun fel, un act politic?":**

„în cercul meu, în general bărbatul câştigă de două ori mai mult decât soţia. Asta înseamnă că dacă îţi place stilul tău de viaţă - piscina, activităţile plăcute, psihiatrul, maşina de spălat vase, cartierul -nu renunţi la tot pentru a fugi cu un tânăr drăguţ Văd o mulţime de căsnicii care se menţin nu datorită unei dorinţe autentice de a împărţi viaţa, ci din nevoia de a menţine lucrurile sigure din punct de vedere financiar. Când femeile vor câştiga la fel de bine ca bărbaţii o să existe mult mai puţine astfel de relaţii feudale."

„Soţul meu m-a ameninţat deseori că nu-mi mai dă bani sau nu-mi mai face favoruri - adică permisiuni de un fel sau altul -dacă nu fac sex cu el. Aşa că mă prefac. Când copiii vor creşte s-ar putea să dau cărţile pe faţă."

' Un serial american din anii cincizeci, popular din America de Sud până în Europa şi Orientul Mijlociu până la sfârşitul anilor şaptezeci.

„Nu sunt sigură că e vorba de un aspect politic, ci de unul economic. Am simţit cu adevărat că îmi câştig casa şi masa în pat timp de ani de zile şi, dacă voiam ceva, soţul meu era mai dispus să-mi dea acel lucru după sex. Acum, când mă întreţin singură, nu mai am nevoie de acest joc. Ce uşurare!"

„Cred că este un termen folosit pentru «negoţul cu cai». Ştiu că l-am utilizat în acest mod şi cred că majoritatea femeilor au fost forţate să-l folosească astfel (în scopuri de schimb şi pentru a obţine sprijin financiar) la un moment dat, deşi acest lucru se schimbă treptat pe măsură ce ne găsim locuri de muncă."

„Cu soţul meu, uneori mă simt obligată pentru că sunt soţia lui şi, în fond, el plăteşte totul. De aceea îmi plac aventurile extra-conjugale (deşi nu am mai avut una de mult timp): ele fac ca sexul să fie ceva special şi incitant."

„Sunt momente când am impresia că mă achit de o obligaţie, cum este spălatul vaselor sau călcatul rufelor. Atunci mă simt ca o prostituată."

„Eu sunt bucuroasă că am trăit destul de mult pentru a vedea lumina de la capătul tunelului: speranţa că femeile vor avea parte de egalitate într-o zi. Puteţi să vă imaginaţi ce epocă de creiere spălate era acum patruzeci de ani? Trebuia să te consideri fericită dacă aveai un soţ şi în cea mai mare parte a timpului erai sigură că e ceva în neregulă cu tine şi îţi petreceai toată viaţa servindu-i pe bărbaţi şi pe copii şi

făceai mătănii că nu te bate, că avea grijă de tine şi tu erai doar o servitoare neplătită. Moartea sa m-a eliberat şi am descoperit o carieră şi o viaţă pentru o femeie. Unele dintre prietenele mele au murit fără să ştie că există speranţă pentru femei, au murit ignorând totul."

Oricine este dependent financiar şi legal de altă persoană, aşa cum erau femeile în mod tradiţional şi în multe cazuri mai sunt încă, este pus într-o poziţie vulnerabilă şi precară când cealaltă persoană se aşteaptă sau cere sex ori afecţiune. Deşi femeia poate vrea în mod general să facă plăcere bărbatului, totuşi faptul că ea nu se simte liberă să nu-i facă pe plac şi că pune satisfacţia lui înaintea celei proprii şi ţine ascunsă cunoaşterea propriului corp indică prezenţa unui element de frică şi de intimidare. în mod clar, dacă o femeie este dependentă financiar de un bărbat, ea nu se află într-o poziţie bună pentru a oferi egalitate în pat. Dependenţa economică, chiar atunci când iubeşti pe cineva, este o forţă foarte subtilă şi corozivă.

Până de curând şi încă valabil în majoritatea ţărilor din lume, din punct de vedere legal o femeie căsătorită este obligată să întreţină raporturi sexuale cu soţul ei.* Aşa cum explică Kinsey:

Atât codurile de legi evreieşti, cât şi cele creştine au subliniat obligaţia soţiei şi, într-un grad ceva mai mic, obligaţia soţului, de a avea raporturi sexuale cu parteneml/partenera cu care s-a căsătorit conform legii [...] Poziţia soţiei într-un mariaj este reflectată în atitudinea tradiţională a legii engleze şi americane care susţine că ea, când a fost de acord să se căsătorească, şi-a dat consimţământul irevocabil să accepte coitul în orice condiţii de la soţul ei, chiar dacă el ar face uz de forţă sau de violenţă extremă pentru a obţine acest lucru. Chiar şi în Codul Penal american actual, raportul sexual al soţului cu soţia sa nu poate fi interpretat niciodată ca viol, indiferent dacă coitul este împotriva dorinţei ei şi indiferent câtă forţă foloseşte el.

Chiar şi poziţia cea mai folosită astăzi - bărbatul deasupra femeii - este o moştenire a legii ecleziastice. Kinsey scria în anii cincizeci, dar majoritatea acestor legi sunt încă în vigoare astăzi. Deşi ele sunt implementate inegal în diferite locuri, în general sunt încă acti've.

Desigur, nu căsnicia în sine este de vină, adică ideea că doi oameni vor să-şi petreacă viaţa împreună şi au scopuri comune. Căsătoria, în sensul unui contract de iubire reală, poate

' în Germania, Franţa şi în alte ţări din Uniunea Europeană, ca şi în Marea Britanie au fost promulgate legi, în anii nouăzeci, care interzic violul în căsnicie.

fi minunată. Totuşi, realitatea căsniciei astăzi este, pentru multe femei, dependenţa financiară şi legală. Această dependenţă le împiedică pe femei să se simtă libere să exploreze şi să descopere propriile senzaţii sexuale cu soţii lor.

Femeile care nu sunt căsătorite pot fi intimidate sub aspect material în alte moduri, mai subtile. Iată cum şi-a explicat o femeie situaţia:

„Din copilărie m-am simţit programată de mediul meu familial şi de societate să devin o soţie şi o mamă şi eventual să am o slujbă fără importanţă. Astfel că am absolvit cu note mari la materii insignifiante şi timp de un an am mers la o facultate populară ca

să devin secretară. Următorii cinci am am lucrat ca secretară (încă mai fac asta). în acest timp m-am simţit inferioară în legătură cu poziţia mea în viaţă şi sunt sigură că acest lucru s-a transmis şi sexualităţii mele şi părerii despre mine însămi. în ultimele trei săptămâni am hotărât să renunţ la slujba de secretară şi să mă reîntorc la şcoală. Această decizie a fost miraculoasă pentru mine. Am o părere mai bună despre mine şi nu vreau să mă implic în nici o relaţie (sexuală sau de altă natură) care este distructivă pentru mine în vreun fel. Mă simt liberă să mă bucur de corpul meu în condiţiile mele şi nu în forma unei noţiuni preconcepute a vreunui bărbat sexist. Nu urăsc toţi bărbaţii - cred că atitudinea mea este foarte sănătoasă şi nu mă va împiedica să am relaţii bune cu bărbaţii."

La alt nivel, chiar şi o femeie care se află la o simplă „întâlnire" cu un bărbat poate fi făcută să simtă că îi „datorează" sex:

„Nu-mi plac întâlnirile la Disneyland: vechea poveste «te-am adus aici şi am cheltuit nu ştiu câţi bani cu tine, aşa că acum trebuie să te culci cu mine»."

„Au existat timpuri când eram la şcoală şi aş fi ieşit la cină cu un tip doar pentru şansa de a mânca şi altceva în afară de spa-ghete: eram foarte săracă. Ştiam că de obicei ei vor sex şi cu cât eram mai puţin în stare să-mi permit cina pe care o plătea el, cu atât mai mult simţeam că îi eram datoare. îi eram cu atât mai recunoscătoare. Nu este îngrozitor? Era oribil. dar nu aveam ce face."

Aşa cum a subliniat doctor Pepper Schwartz, chiar dacă femeile nu mai sunt dependente din punct de vedere financiar, ele sunt încă obişnuite să-şi modifice dorinţa (sexuală) pentru a se potrivi nevoilor lor mai importante: masa, casa, protecţie şi securitate, iar majoritatea au încetat să fie analitice referitor la situaţia lor sexuală. Chiar şi atunci când situaţia este de aşa natură că ele devin independente de astfel de factori (avere personală, o carieră de succes şi un grup de admiratori etc), sunt atât de obişnuite ca alte exigenţe să le definească structura sexuală şi maritală. încât nu-şi reevaluează stilul de viaţă. Ele cred miturile pe care le-au auzit legate de nevoile lor emoţionale şi sexuale.^

De asemenea, există presiuni economice exercitate asupra femeilor singure pentru a se căsători, ceea ce duce la aceeaşi dependenţă financiară şi legală discutată anterior. Iată ce spune despre ea o femeie de douăzeci şi şapte de ani, care lucrează într-un birou:

„Cu toate slujbele pe care le pot avea - şi sunt o secretară foarte bună - tot nu-mi pot permite să plătesc chiria. Sunt obligată să mă mut cu un bărbat sau să am colegi de apartament. Colegii de apartament îmi invadează intimitatea, iar viaţa cu un tip şi apoi, după un an sau doi, cu altul şi aşa mai departe este un mod oribil de a trăi. Mă simt ca un lucrător itinerant, care-şi mută lucrurile dintr-un loc în altul. Este umilitor. Aşa că există presiunea de a mă căsători şi de a mă aşeza într-un loc. Şi dacă doar trăiesc cu un bărbat aparent pe baze de egalitate, împărţind egal chiria, ghiciţi cine trebuie să

facă curat şi să gătească? Şi să fie iubitoare şi afectuoasă şi mereu pregătită pentru sex? Şi dacă. Doamne fereşte, nu ai chef pur şi simplu de sex: ieşi pe uşă! Aşa că până la urmă crezi că este mai bine să fii căsătorită."

Aşa cum spune Redstockings:

Pentru multe femei căsătoria este una dintre puţinele forme de angajare disponibilă. Să nu se căsătorească ar însemna, pentru ele, să devină casnice sau să lucreze în fabrică sau să trăiască din ajutorul de şomaj. Susţinerea cauzei „eliberării femeilor" prin renunţarea la căsnicie reflectă o prejudecată de clasă puternică, excluzând automat masa femeilor care nu au alt mijloc de a se întreţine în afară de soţ.^*

Sigur că asta nu înseamnă că iubirea (pentru soţ şi copii) nu există. Din păcate totuşi, dependenţa de natură materială poate eventual să corodeze şi să submineze subtil cele mai frumoase sentimente sau chiar să meargă mână în mână cu acestea, ducând la o confruntare de tip dragoste-ură. Căsătoria ar putea deveni un adevărat contract de iubire (hetero- sau ho-mosexuală) dacă legile care le fac pe femei dependente din punct de vedere legal se vor schimba şi dacă femeile vor avea o şansă reală de autonomie economică.

Efectul negativ al criteriului material asupra libertăţii femeilor, sexuală sau de altă natură, este foarte răspândit. Conform Departamentului Muncii din SUA, în 1975 femeile care au lucrat cu normă întreagă tot anul (40% dintre americance) au câştigat 60% din salariul bărbaţilor cu slujbe similare. în 1995, mai mult de jumătate din femeile americane erau angajate, dar câştigau 75% din salariul bărbaţilor. Femeile, în ciuda studiilor şi calificărilor, sunt în mare parte absente din structurile înalte

' Dorothy Tennov, în *Prime Time* (o revistă „pentru eliberarea femeilor tinere"), are o altă părere: „Cei care recunosc că soţiile care rămân căsătorite din motive financiare vând de fapt servicii sexuale pot condamna această practică pe baza edictului care serveşte bărbaţilor şi conform căruia este ceva în neregulă cu vinderea de servicii sexuale. Lucrul greşit legat de situaţia soţiei nu este că este plătită pentru serviciile ei – sexuale şi de altă natură –, ci că primeşte atât de puţin pentru ceea ce oferă, încât rămâne dependentă."

manageriale şi executive, deşi se pare că acest lucru a început să se schimbe. Femeile din SU'A au câştigat procese de discriminare salarială împotriva unor companii precum Texaco şi Ford. Totuşi, independenţa financiară a femeilor este fragilă.

Cu alte cuvinte, aşa cum a scris EUen DuBois de la Universitatea de Sut din New York, Buffalo:

Faptul că singurul lucru care stă între o femeie şi sexul „satisfăcător" este realizarea propriilor ei nevoi fizice este o asumpţie eronată şi periculoasă. Ca populaţie oprimată, ceea ce ne lipseşte nouă, femeilor, nu este cunoaşterea [...], ci puterea, puterea socială, puterea economică, puterea fizică. Cu alte cuvinte, nu ignoranţa noastră ne-a condamnat la exploatare sexuală şi insatisfacţie, ci lipsa noastră de putere.

7. REVOLUŢIA SEXUALĂ

CE A FOST «REVOLUȚIA SEXUALĂ» ŞI CE CRED FEMEILE DESPRE EA?"

„Dacă revoluţia sexuală înseamnă că acum femeile sunt şi ele «libere» şi că pot să se culce cu străini şi să-şi bată joc de sexul opus, aşa cum fac bărbaţii, atunci cred că este revoltător. Femeile nu vor să fie «libere» să adopte modelul sexual masculin; ele vor să fie libere să şi-l găsească pe al lor."

„Revoluția sexuală din anii şaizeci a ajutat sau nu femeile?"

Revoluţia sexuală din anii şaizeci (cu moştenirea căreia trăim încă) a fost un răspuns la schimbările sociale pe termen lung care au afectat structura familiei şi rolul femeilor. Contrar unei opinii larg răspândite, „revoluţia sexuală" nu a fost acelaşi lucru cu „mişcarea de eliberare a femeilor". De fapt, contrar aceleiaşi opinii, pilula anticoncepţională poate să fi fost mai degrabă un răspuns tehnologic la aceleaşi schimbări sociale istorice şi nu cauza lor. Până în a doua jumătate a secolului XX, unei ra'te mari a naşterilor i se acorda o importanţă primordială, considerându-se că societatea va fi cu atât mai bogată, iar armata cu atât mai puternică cu cât populaţia este mai numeroasă.

Totuşi, tehnologia modernă a pus capăt nevoii de forţă de ^ muncă uriaşă, în rimp ce energia nucleară şi tehnologia sunt mult mai importante din punct de vedere militar decât armatele umane masive. Populaţiile mari sunt valoroase în principal din punctul de vedere al consumului.

Copiii contribuiau la venitul familiei prin muncă, asigu-rându-le părinţilor suportul şi protecţia când aceştia îmbătrâneau. Din punct de vedere social, băieţii duceau mai departe numele familiei şi sporeau prestigiul social al acesteia. Astăzi toate astea sunt considerate neglijabile: copiii costă foarte mult, educaţia lor este prelungită şi după al doilea sau al treilea copil statutul unui cuplu în comunitate scade în loc să crească. în plus, majoritatea bărbaţilor nu mai au impresia că a avea grijă de linia familială este un lucru de maximă importanţă, deşi se poate să le placă foarte mult să aibă copii. Toate acestea înseamnă că reproducerea nu mai este crucială sau necesară: femeilor li se putea „permite** „libertatea" sexuală.

Această „nouă libertate" a pilulei anticoncepţionale era cu două tăişuri. în măsura în care faptul de a avea mulţi copii a devenit mai puţin important, statutul femeilor a cunoscut un declin. Cum femeile erau privite în mod tradiţional aproape în întregime în termenii rolului de a naşte copii, ele însele ca şi clasă au devenit mai puţin respectate când acest rol nu a mai fost atât de important. în acelaşi timp, s-a spus că, acum când femeile sunt «eliberate» de vechiul lor rol, ele pot prelua roluri noi şi pot fi „libere din punct de vedere sexual ca şi bărbaţii" etc. Există ceva adevăr în ideea că s-au deschis noi posibilităţi pentru independenţa femeilor. Totuşi, cum femeile nu aveau posibilităţi egale pentru educaţie şi angajare, ele erau blocate în

rolul lor tradiţional de a fi dependente de bărbat. Aceste femei considerau că întâlnirile şi relaţiile cu bărbaţii erau un domeniu confuz, ca nisipurile mişcătoare. în timp ce căsnicia oferea o formă de protecţie, pentru unele femei noile relaţii libere sporeau deseori nesiguranţa, aşa cum se reflectă în moda infantilă, de păpuşă, din anii şaizeci - rochii scurte ca *pentru fetiţe, păr lung, drept (blond), ochi mari şi inocenţi (albaştri) şi desigur femeile trebuiau să arate cât mai tinere şi mai drăguţe cu putinţă. Schimbarea atitudinii bărbaţilor faţă de femei (de la mamă la obiect sexual) este rezumată de titlul dat de Molly Haskell cărţii sale din anii şaptezeci despre femeile în filme,* **From Reverence to Ratie (De la reverenţa la viol).**

Această situaţie a dus în cele din urmă la mişcarea femeilor din anii şaptezeci, care a început să implementeze ceva din potenţialul pozitiv din schimbarea rolului femeilor, pentru a le face cu adevărat independente şi libere.

în concluzie, ceea ce considerăm noi „libertate sexuală" -mişcarea din anii şaizeci care a dat femeilor dreptul de a face sex în afara căsătoriei şi scăderea importanţei monogamiei - a fost un rezultat al importanţei scăzute a naşterii copiilor pentru societate. Deşi etichetată drept „libertate sexuală", de fapt ea nu a asigurat prea multă libertate reală femeilor (sau bărbaţilor) pentru a-şi explora propria sexualitate; ea pur şi simplu a făcut presiuni ca ei să facă mai mult sex de acelaşi fel.

AMBIGUITATEA REVOLUŢIEI SEXUALE

„Ce credeţi despre revoluţia sexuală?"

Răspunsurile la această întrebare variază, incluzând următoarele tipuri de opinii:

1. îmi place pentru că permite mai multă deschidere. în principiu este un lucru bun, sănătos şi necesar.

2. Este depăşită de mult, dar încă nu s-a terminat şi mai are un lung drum de parcurs.

3. Ce revoluţie? Nu a existat cu adevărat o revoluţie. Le face pe femei să creadă că trebuie să facă sex **şi** *că nu pot spune „nu".*

4. Este o păcăleală masculină şi exploatează femeile.

5. A avut loc prea târziu pentru mine, dar probabil e amuzantă. Mi-aş fi dorit să mă fi născut mai târziu.

6. Emoţii amestecate. Nu înţeleg despre ce e vorba şi uneori pare să meargă prea departe.

7. Nu cred în ea; nu este ceva bun şi duce la promiscuitate etc.

în timpul anilor şaptezeci, majoritatea femeilor au dat primul răspuns, adică revoluţia sexuală asigură o mai mare deschidere.*

• în acest capitol, spre deosebire de cele anterioare despre stimularea fizică pentru orgasm sau de cel care urmează despre teorii mai abstracte, vor fi făcute diferenţele între răspunsurile primite pentru acest studiu în anii şaptezeci şi cele da'te între 1995 şi 2000.

Totuşi, acestea au avut deseori unele din îndoielile celorlalte respondente. Multe femei căsătorite şi cele mai în vârstă în special, care nu s-au bucurat personal de „libertatea sexuală", au privit schimbarea în perspectivă:

„Este foarte importantă şi singurul drum rezonabil pe care o poate lua societatea noastră. Tinerii de mâine - nepoţii mei - vor culege beneficiile. Revoluţia sexuală este încă un pas spre maturizarea umanităţii, dar a fost exploatată şi are nevoie de rafinare."

„Sper că oamenii vor deveni mai liberi şi mai toleranţi în privinţa atitudinilor proprii şi ale celorlalţi. Sper să putem transmite asta generaţiilor viitoare. Sexualitatea noastră face parte integrantă din viaţa noastră de zi cu zi, aşa că sper că vor apărea progrese în alte domenii, social, politic şi intelectual, înainte de a muri."

„Era timpul să fim capabili să fim umani şi să ne simţim normal în loc să fim nişte perverşi încuiaţi. Acum oamenii pot discuta liber multe lucruri care până nu demult erau considerate vulgare. Femeile încep să aibă un cuvânt de spus dacă vor, în loc să se poarte ca nişte fetiţe cuminţi; se pot exprima pe ele şi sentimentele lor, pot începe acum să înveţe o grămadă de lucruri despre alţii şi despre ele însele."

„Oamenii conştientizează în sfârşit că au penisuri şi vaginuri şi că le place să le folosească. Cred că este sănătos şi ne ajută să scăpăm de inhibiţii."

„Este minunat pentru că ne permite în sfârşit nouă, celor care au crescut în anii cincizeci, să scăpăm de acele oribile inhibiţii, vină şi «respect» nenatural pentru corpurile noastre."

„Revoluţia sexuală (dacă o putem numi aşa) a adus în discuţie sexul şi comunicarea corporală mai mult decât înainte, împreună cu încercările de a le face mai naturale şi mai bine înţelese. Oamenii sunt la fel de încuiaţi ca întotdeauna, dar cel puţin vorbesc mai mult şi realizează că nu sunt singuri cu problemele lor."

„Este bună în general, în special mai puţină vină legată de masturbare şi mai multă acceptare a sexului ca parte a vieţii, o reconsiderare sănătoasă a obiceiurilor şi valorilor noastre."

„Cred că este grozavă pentru că o mulţime de oameni învaţă în sfârşit să se simtă bine şi să-şi accepte propria sexualitate pentru prima dată în viaţă. Tinerii care vin după noi nu vor avea prejudecăţile noastre de care să trebuiască să scape."

„ Este bine că din ce în ce mai mulţi oameni vorbesc despre sex şi cred că tot mai multe femei se recunosc pe ele însele drept fiinţe sexuale, nu obiecte pasive care aşteaptă să fie trezite de un bărbat. Nu cred că mama mea s-a bucurat vreodată de sex deşi este o femeie frumoasă şi puternică. Nu vorbeşte despre asta şi nici nu a citit despre asta, din câte ştiu eu, şi cred că tot timpul a depins în întregime de tatăl meu în privinţa feedback-ului sexual. Cred că a fost o ordalie

ascunsă şi întunecată pe care a tolerat-o din sentimentul datoriei. Acest lucru putea să mi se întâmple şi mie dacă timpurile nu ar fi fost altele acum. Sunt bucuroasă datorită libertăţii sexuale mai mari, dar văd prea multe femei care şi-o pun din sentimentul obligaţiei şi care se exploatează, folo-sindu-se de sex pentru a manipula bărbaţii. Uneori pare să fie singurul avantaj pe care-l avem asupra lor."

„Nici o dragoste nu este «liberă» - există mereu consecinţe. Dar sunt de acord cu relaţiile din afara căsătoriei cât timp nu există copii. Cred cu adevărat că mariajele de cincizeci de ani s-au sfârşit, în special cele care durează până la moarte."

Unele dintre aceste femei, deşi considerau că revoluţia sexuală a fost bună în general, erau îngrijorate de efectele ei asupra fiicelor lor.

„Revoluţia sexuală de astăzi înseamnă bărbaţi cu comportament arogant, care ştiu că au femeile la dispoziţie, disperate să le facă pe plac, încercând să-i facă să le «iubească» sau să fie «într-o relaţie», care cred că sunt regi. Partea ironică a acestui lucru este că tinerii de azi - în special cei slabi şi cei în tricouri şi haine moderne, cu tunsori ciudate (gel, ştiţi la ce mă refer) - vor ambele lucruri: ei sunt Noii Bărbaţi, cu atitudinea «bună, femeile sunt cool, nu am nici o problemă, tipii din generaţia mea nu au aceste prejudecăţi vechi» - dar în acelaşi timp ei sunt aceiaşi care vor de obicei să petreacă noaptea cu fiica mea sau cu prietenele ei şi se aşteaptă ca ea să aibă frigiderul plin de mâncare (mâncare pe care i-am dus-o pentru EA) şi prosoape şi aşternuturi frumoase şi curate (le aduce la mine ca să le spele la maşină o dată pe săptămână) pentru ca evenimentul lor sexual să fie plăcut... O văd cum este exploatată, dar nu zic nimic, ea ar spune că nu înţeleg şi că o critic, dar îmi fac griji pentru ea, în special din cauza SIDA, Ştiu că are impresia că prietenii ei sunt amuzanţi şi minunaţi, dar mă îndoiesc că îi convinge să folosească prezervativul - «după prima dată, când îi cunosc, este în regulă, mami, serios că este, ai încredere în judecata mea!» Nu are nici un rost să-i spun «că dacă îl cunoşti şi sunt că ca oameni nu înseamnă că ei ştiu dacă au HIV fără să-şi facă testul, nu-ţi dai seama». Se uită la tavan ca şi cum pentru mine nu mai există nici o speranţă, iar eu renunţ şi o ajut să-şi umple frigiderul Ce altceva ar trebui să fac?"
„Nu prea ştiu: cred că dacă oamenii simt mai mult este grozav. Am trei fiice, de douăzeci şi patru, douăzeci şi trei şi optsprezece am - şi toate au avut experienţe sexuale bune, pentru care sunt bucuroasă, deşi mă întreb dacă e bine să facă sex când sunt atât de tinere,"

„în mare parte e un lucru bun, deşi uneori cred că o să urlu dacă mai văd vreun articol din Playboy despre sexul în filme. Sunt în continuare un pic demodată. Una dintre fiicele mele a făcut recent un chiuretaj (la şaisprezece ani) şi s-a grăbit să mă asigure că băiatul care a lăsat-o gravidă nu era cel mai bun prieten al ei. nu voia ca eu să fiu supărată pe el! Ei, bine, nu aş fi fost supărată pe el - sinceră să fiu, acest lucru ar fi făcut chiuretajul mai greu de acceptat, pentru că îmi place mult de el şi mi-ar fi fost foarte greu să semnez hârtiile care-l condamnau la moarte pe potenţialul bebeluş. Pe de altă parte, mi-am dat seama că regret că ea are relaţii cu alţi băieţi, deşi acest lucru este acceptabil în grupul ei Aş fi preferat să cred că băiatul care-mi place este singurul."
„Dacă vă referiţi la sexul «uşor» accesibil acum, îmi fac griji din cauza asta pentru că am o fiică de şaisprezece am şi alta de zece am. Văd bileţelele pe care şi le trimit fica mea mai mare şi prietenii ei şi mă supără foarte mult Acum este virgină şi aş vrea să rămână aşa deocamdată ".
„Cred că revoluţia sexuală este bună în principiu. Singurele mele ezitări sunt: 1) o dezvoltare aproape inevitabilă a sentimentelor de vinovăţie la cei care nu sunt de acord cu ea. Până la urmă aceste reacţii vor dispărea, dar îmi pare rău pentru cei care vor suferi. 2) Sunt de asemenea îngrijorată că tinerii nu au fost pregătiţi pentru acest lucru. Aş categorisi acest grup ca fiind compus din cei între opt şi douăzeci de am care au fost sau vor fi influenţaţi foarte mult de atitudinile tradiţionale şi în acelaşi timp de cele noi. Educaţia lor tradiţională şi nivelul actual al experienţelor nu sunt suficiente pentru a-i ajuta să ia decizii cu care se vor confrunta în mod inevitabil. Punctul de vedere tradiţional spune «nu», iar noua revoltă spune «fă-o».. Nu au experienţă şi deseori nu pot accepta deciziile personale din cauza opoziţiei dintre punctele de vedere vechi şi noi."

Foarte puţine femei au acceptat total revoluţia sexuală pentru fiicele lor.

„Sunt de acord cu revoluţia sexuală. Cred că mulţi din generaţia copiilor mei beneficiază de renunţarea la multe tabuuri legate de sex. îmi place faptul că acum copiii mei, care au între douăzeci şi douăzeci şi cinci de ani, au relaţii bune cu oameni tineri care-mi plac; că am fost capabilă să vorbesc foarte sincer şi deschis cu fiica mea, să-i răspund la toate întrebările despre sex cu mult timp înainte ca ea să aibă prima experienţă sexuală şi că sexul pare să fie o parte sănătoasă din viaţile lor, nu ceva secret şi aparte.'
„Este uimitor pentru mine că este uşor să scriu despre aceste lucruri şi totuşi nu le discut niciodată cu femei. îmi amintesc că am găsit-o pe fiica mea de paisprezece ani adormită în pat, dezbrăcată, cu un tânăr alături, într-o dimineaţă, şi am zâmbit şi am mers pe vârfuri. Dar nu am putut să o întreb despre experienţa ei, nici ea nu a putut să-mi povestească (mă gândesc la a compara lucrurile, la a-i da sfaturi etc). Totuşi, i-am povestit despre acest chestionar şi vrea şi ea să răspundă la el. Nu sunt deloc sigură că nu se va gândi că-i invadez intimitatea dacă fotocopiez chestionarul şi o las să-mi citească răspunsurile."
„Mi-am încurajat fiica de nouăsprezece ani să petreacă noaptea cu tânărul ei prieten acasă la noi - mai degrabă decât să «joace jocuri» şi să pretindă că nu s-a întâmplat nimic - şi acest lucru a mers de minune. Nu mi-am făcut niciodată multe griji legate de asta cu copiii mei - i-am lăsat să se ducă în excursie cu colegii lor şi am avut încredere în judecata lor, pe care par să o aibă; totuşi, la douăzeci de ani fiica mea a rămas însărcinată (cu acelaşi tânăr) şi a făcut un chiuretaj şi am sprijinit-o în timpul acesta - şi m-am simţit mândră de judecata ei, dar am fost iritată şi preocupată că ea cumva a rămas deliberat însărcinată şi acum se miră de ce - şi nici ea nu şi-a dat seama de acest lucru."

Multe dintre răspunsuri conţin reacţii puternice împotriva aşa-numitei revoluţii sexuale. Multe femei au impresia că nu a existat o revoluţie reală.

„Cred că se vorbeşte foarte mult despre revoluţia «sexuală», dar nu cred că au existat multe schimbări de atitudine. Acum patru luni mi-am părăsit soţul cu care am trăit opt ani şi sunt cumva şocată de faptul că bărbaţii încă vor să joace jocuri, că nu mă pot accepta ca persoană, că sunt puternică, inteligentă şi am la fel de multă voinţă şi putere ca şi ei. Chiar mi-am făcut griji pentru că ştiu că, pentru a avea cu mine o relaţie sexuală, ei trebuie să mă accepte ca persoană - şi nu există mulţi bărbaţi prin preajmă care nu se simt ameninţaţi de femeile puternice."

„Mai este un drum lung de parcurs. Dacă tâmpeniile din Playboy sau Penthouse înseamnă pentru unii revoluţie sexuală, atunci este revoltător. Cât timp femeile sunt exploatate sexual, privite ca obiecte sexuale şi crescute încă din leagăn pentru a face pe plac bărbaţilor, revoluţia sexuală nu are sens. Mi se pare că revoluţia sexuală a dat bărbaţilor ocazia de a vinde aparate de ras, dar nu vedem prea mult din modul de exprimare liberă şi din fericirea sau bucuria legată de corp şi de sex."

„Cred că ideea de revoluţie sexuală este foarte bună, dar cred că unii sunt pe din afară atunci când spun ce ar trebui făcut. Playgirl nu Revoluţia sexuală este o revistă mai bună decât Playboy: ambele sunt dezgustătoare şi demoralizează atât bărbaţii, cât şi femeile."
„Există vreuna? Nu am observat. Revoluţie nu înseamnă a vorbi mult despre sex. Majoritatea bărbaţilor nu au auzit de clitoris. Băieţii vor continuu să şi-o pună, fetele sunt mereu rănite: este ceva nou? Fetele se culcă cu băieţi mai frecvent decât altădată, dar nu este nimic revoluţionar în asta, este doar un mod diferit de a te ocupa de o problemă pe care nu o înţelegi încă."
„Ce este asta? Expresia unui jurnalist? Cred că schimbarea soţiilor, filmele porno etc. nu înseamnă libertate, ci obsesie."

„Sunt doar cuvinte. «Revoluția sexuală» a fost stimulată de reclame și de o etică a competiției și a consumului etc. Ea a deschis o piață complet nouă. Fustele scurte nu înseamnă revoluție!"
Nu sunt încântată de ea. Oamenii fac sex mai des cu mai multe persoane, dar felul în care o fac este încă nesănătos."
„Prostii! Bărbații pot să se uite mai mult la femei îmbrăcate pe jumătate sau aproape dezbrăcate, există mai multe «aventuri libere» și mai multe femei care simulează orgasmul."
„Așa-numita revoluție sexuală, din punctul meu de vedere, nu a făcut nimic ca să elibereze femeile sau bărbații. Bărbații au parte de sex pe gratis și îl fac în mod deschis și sub deghizarea liberă-radicală a unei revoluții împotriva atitudinilor sexuale învechite. Femeile își doresc în continuare ca acești bărbați să le fie parteneri pe viață pentru că și-au găsit identitatea în bărbați, nu în ele însele. Bărbații își păstrează încă poziția superioară pe piața muncii, în poveștile din revistele pentru femei, în pat și în psihicul feminin. Așa că de fapt revoluția sexuală a făcut reclamă unui lucru pe care-l știu deja: femeile sunt tratate ca niște obiecte. Numai în această revoluție cei oprimați nu au câștigat nimic. Opresorii au început «revoluția sexuală» prin muzică rock, piața de cosmetice, Hugh Hefner etc, dar noi nu am fost eliberate de rolurile noastre, ci am fost și mai mult reduse la statutul de obiect. De asemenea, ea a avut un recul și asupra sistemului patriarhal, conducând (indirect) spre mișcarea feministă."
„Cred că mai are mult ca să devină o revoluție adevărată. Dăunează femeilor așa cum este acum, în special celor tinere. Dar și femeilor mai în vârstă, cred, pentru că bărbații mai în vârstă nu sunt eliberați și operează încă cu asumpțiile lor porcești - și noi toți presupunem că femeile în vârstă nu sunt foarte sexy, așa că nimeni nu vrea să se culce cu ele și se spune că ne putem lipsi de ele."
„Revoluția sexuală a fost porcăria anilor șaizeci. Era vorba despre eliberarea masculină, iar femeile au devenit proprietate împărtășită în loc de proprietate privată. Și știm foarte bine care tip de proprietate este tratată mai bine."
„Bărbații au cules beneficii glorioase de pe urma revoluției sexuale, dar nu au mai multă simțire sau mai mult simț de răspundere. Mă întreb ce s-a întâmplat cu «sărutul de noapte bună»."

Centrul problemei - statuarea faptului că sexul este sănătos şi necesar, iar femeile „libere" să facă sex negarea dreptului femeilor de a nu face sex. Femeile şi-au pierdut dreptul de a spune „nu".

„Pentru mine, revoluția sexuală este doar o simplă inversare a presiunii cu care am crescut de a fi castă - acum există altă cale care trebuie urmată de toți, care are la fel de puțin sens. Atât sexul obligatoriu, cât și abstinența obligatorie nu sunt bune."
„Cred că «revoluția sexuală» împinge femeile să facă sex mai des și cu mai mulți bărbați decât vor ele. Acum, când se presupune că femeilor le place sexul la fel de mult cât le place și bărbaților, ele sunt considerate «lesbi» sau «frigide» dacă nu se grăbesc să ajungă în pat etc. Nu cred că atitudinea bărbaților față de femei s-a schimbat; ei se simt încă amenințați de femeile agresive și poate că vor să se culce cu o femeie senzuală, dar nu vor neapărat o relație cu ea."
„Replica pe care o urăsc cel mai mult este: «Nu vrei să te culci cu mine pentru că ești încuiată», cu care revoluția sexuală s-a obișnuit să sperie femeile."
„Acum bărbații simt că asta urmează, cireașa de pe tort. Când unii dintre bărbații cu care m-am culcat mă sună își spun și numele mic și cel de familie, ca și cum eu o fac cu toată lumea, mi se pare incredibil!"
„Cred că este distructivă și o mare prostie. Nu că aș avea ceva bun de zis despre ideea victoriană de căsătorie. Dar o femeie își pierde din independență și din integritate când are impresia că trebuie să și-o pună cu fiecare tip pe care-l întâlnește, altfel riscând să nu fie considerată o tipă «modernă». Toată această scenă aberantă implică un tip care are droguri și o puicuță, ambele posesiuni pentru plăcerea sa. Mergi la o petrecere și lumea se așteaptă să ți-o pui pentru că toată lumea și-o pune la petrecerile bune. Ei, bine, poate că nu am chef de asta. Sau poate voi avea chef de asta după un timp, dar nu consider sexul ca pe un preludiu la a ne cunoaște mai bine ca oameni. Cred că triumful vieții mele a fost când am devenit în cele din urmă capabilă să mă ridic din pat în timp ce ne făceam de cap, spunându-i «asta e un rahat» și să plec din cameră, fără să-mi pese dacă i-am rănit ego-ul mititel sau nu, pentru că dintr-odată propriul meu ego și integritatea mea au devenit mai importante. Mi-a luat mult să ajung aici, am explicat de multe ori bărbaților de ce nu vreau să mă culc cu ei și realmente am vrut ca ei să înțeleagă. Acum simt că dacă mă culc cu cineva o fac pentru că vreau asta și pentru că plăcerea este reciprocă. Nu a fost ușor, dar mă simt foarte bine."
„Revoluția sexuală îmi spune că sunt anormală dacă nu doresc să mi-o pun cu orice Tom, Dick sau Jane. Sunt liberă doar să spun da."
„Cred că sexul e grozav, dar nu vreau să mă culc cu oricine îmi iese în cale. Trebuie să existe o atracție specială. Nu ar trebui să existe insinuări, cum că dacă nu te culci cu un negru ești mironosiță sau speriată sau ai prejudecăți."
„Sexul fără discriminare este iresponsabil. Este minunat să-ți iubești corpul și senzațiile. Tipii care caută o fată să «i-o pună» sunt revoltători."
„O parte din revoluția sexuală este în regulă. Dar dacă ne place un tip și nu facem sex, el se supără și renunță la fată. Nu-mi place să fiu numită curvă. Dacă nu oferim bărbaților sexul pe care-l vor ne spun stricate sau târfe sau ceva asemănător. Știu o fată cu care am fost prietenă. Are șaisprezece ani. A făcut sex cu un tip. El a spus tuturor băieților de la școală și acum, dacă ea nu îi dă vreunui tip ce vrea, el o bate doar ca să obțină sex violent."
„Când eram boboc la facultate (1968_1969), credeam că o «femeie eliberată» era una care putea, la fel de liber ca și bărbații, să aleagă bărbații și să facă sex fără nici un fel de implicare emoțională. Apoi mi-am dat seama cât de superficial e acest lucru și m-am implicat în mișcarea de eliberare a femeilor. Acum încerc să aplic politica feministă în pat, dar și în alte locuri. Femeile simt uneori că trebuie să facă sex cu bărbații pentru a-i ține aproape. Dar eu îmi rezerv dreptul de a spune «nu»."
„Revoluția sexuală a eliberat o mare parte din bestialitatea, ostilitatea și exploatarea masculină. Unele (puține) femei mai tinere par să știe cum să spună nu; altele au pierdut din protecție. în ansamblu, pe măsură ce dispare prohibiția, se revelează dezordinea; oamenii sunt liberi să fie păduchi într-un alt mod decât până acum. Este ceva ce trebuie combătut, dar era de așteptat."
„Majorității bărbaților nu le pasă dacă vreau sau nu să fac sex cu ei; dacă nu voiam să mă culc cu ei făceau din asta o chestiune morală și încercau să-mi țină predici pentru a mă face «liberă»."
„Am optat. Singura revoluție sexuală care-mi place este cea care oferă în aceeași măsură timp și libertate de a nu face ceea ce nu vrei să faci."
„în principiu este progresistă, dar femeile tot sunt futute: la propriu, pentru că acum trebuie să demonstrezi cât de eliberată ești și bărbații se folosesc de asta."
„Eu personal am beneficiat de mișcarea feministă, care este o revoluție sexuală pentru mine. Nu sunt sigură dacă asta înseamnă «revoluția sexuală» de fapt și sper că femeile nu vor sfârși să fie și mai exploatate. Dacă o revoluție sexuală înseamnă că ambele sexe au privilegiul de a iniția și de a face sex oricând și oricum vor (între adulți care consimt) și oamenii sunt conștienți de problematica «alegerii» și a «consimțământului» și nimeni nu este exploatat, atunci e minunat! Totuși, cred că suntem departe de acest lucru și că, oricât de mult nu-mi place să recunosc, că în cea mai mare parte din populație o nnulținne de tipi «și-o pun» nnult mai ușor, iar responsabilitatea lor față de act și față de relație nu s-a schimbat foarte mult. Cred că doar o mică parte a populației este implicată cu adevărat într-o adevărată revoluție sexuală și sper ca ea să se răspândească."

Multe femei, când au fost întrebate „V-a fost vreodată frică să spuneţi «nu» cuiva pentru a nu-l «respinge»?" au spus că s-au simţit ca nişte laşe.

„Mi-a fost frică să spun «nu» şi m-am urât pentru că sunt slabă şi submisivă. După aceea m-am întrebat cum mă poate place cineva sau cum mă pot place eu dacă nu pot spune ce simt fără să mă simt ameninţată."

„Da, dar după aceea m-am simţit de parcă eram moartă. O gaură."

„Când eram mai tânără, da. M-am simţit oribil - furioasă şi nefericită şi pur şi simplu lipsită de putere. înfuriată."

„Da, m-am simţit folosită şi apoi dezgustată de mine. Sper să am puterea să nu mai las să se întâmple vreodată."

„Da, când mi-era teamă. După aceea mă simt singură."

„N-am putut aştepta până la terminarea actului sexual şi până la dispariţia durerii, dar sentimentele mele faţă de partener m-au făcut să simt că ar fi incorect să nu-l satisfac fizic."

„Lipsa de putere când nu sunt capabilă să spun «nu» şi trăirea dezvoltării a ceva ce nu vreau. Este chinuitor."

„Nu am crezut niciodată în des citatul sfat marital dat soţiei că ea trebuie să îndeplinească mereu cererile soţului. Prima dată când am fost căsătorită, acum şaisprezece ani, foloseam scuza durerii de cap etc, dar acum pur şi simplu spun «nu mă interesează». Uneori accept cererile lui pentru a menţine pacea în relaţie. Pe de altă parte, dacă vreau sex şi el nu, este puţin mai dificil; el are impresia că timpul lui e prea preţios pentru a fi întrerupt."

„Nu am fost niciodată violată, dar deseori am avut o senzaţie amestecată de refuz şi acceptare."

„Foarte rar am făcut sex fără să vreau. Uneori aveam îndoieli, iar în timp ce-mi «făceam de cap» mi-a venit cheful, am început actul sexual şi apoi mi-am dorit să nu fi făcut asta - ezitarea mea emoţională era destul de puternică pentru a apărea rapid apoi îmi doream doar să mă ridic şi să ies din cameră, îmi pare rău, la revedere. Dar rămâneam, politicoasă ca o gazdă, şi îmi doream ca tipul să dispară după aceea ca să pot dormi singură. Dar mă purtam ca o «persoană drăguţă»."

„Soţul meu are o personalitate defensivă. Am oroare de a-l ofensa. întotdeauna îi fac pe plac, deşi nu-mi face plăcere. înainte, în timpul şi după mă gândesc cum să remediez această situaţie."

„Uneori ezit să spun «nu» atunci când chiar aş vrea. Dacă nu spun, atunci actul sexual nu este plăcut pentru mine. Şi vreau să se termine cât mai repede posibil. Nu există senzaţia de apropiere pe care să o valorizez şi mă face să mă simt distantă după aceea."

„Nu am spus niciodată «nu» uverturilor sexuale când aveau loc în timpul unei relaţii de durată. îmi disprefuiesc foarte mult propria pasivitate."

„Da. Stupid. Dezgustătoare lipsa mea de coloană vertebrală."

„Uneori mi-a fost frică să spun «nu» cuiva de teamă să nu stric relaţia pe care o aveam; problema este că deseori nu ştiu dacă-mi place cineva din punct de vedere sexual până când nu se excită complet, iar atunci nu pare prea corect să spun «nu». Dar chiar nu-mi place sexul dacă nu am chef, mă simt un pic revoltată fizic şi dispreţuiesc acea persoană. După aceea mă simt mizerabil şi de obicei vreau să plâng."

„Da, când aveam optsprezece ani, un bărbat a cărui nevastă murise obişnuia să vină pe la noi. într-o zi nu era nimeni acasă şi el a început să-mi atingă sânii şi să vrea mai mult. Se poate să mă fi sărutat. Am simţit că-l protejez de respingere mai mult decât pe mine şi apoi m-am simţit foarte vinovată, ceea ce m-a făcut să-mi blochez aproape toate senzaţiile sexuale pentru ceva timp."

„Când aveam cincisprezece ani, vărul meu mi-a zis că atunci când un bărbat are o erecţie şi nu termină este cel mai dureros lucru din lume. Am crezut asta până anul trecut. Gândeam că
dacă un bărbat se excită din cauza mea, din nefericire este responsabilitatea mea să-l scot din această situaţie îngrozitoare. Aşa că mă trezeam cu profesorul X sau studentul radical Y care dintr-odată erau dezbrăcaţi şi cu erecţie şi eu îmi spuneam «Oh, rahat, nu, ar trebui să trec peste asta şi să nu-l mai văd niciodată.»"

„Toate am fost învăţate că el nu se poate controla! El are dureri! Rahat! este acelaşi text de martir."

Chestionarul 4 întreba: „V-a fost vreodată frică să spuneţi «nu» cuiva de teamă să nu «facă o scenă» sau să nu-l «respingeţi»? Dacă da, cum v-aţi simţit în timpul actului sexual? L-aţi defini ca viol?"

„N-am ştiut niciodată cum să spun nu. Am fost crescută crezând că fetele drăguţe sunt tratate ca nişte doamne, iar bărbaţii se poartă ca nişte domni cu ele. Nu am ştiut niciodată că fetele ar trebui să spună nu, că ele controlează situaţia. Eu consider viol atunci când cineva pe care nu-l cunoşti te atacă. Nu m-am gândit niciodată că te poate viola cineva pe care-l cunoşti sau cu care ieşi în oraş. Dacă definim violul astfel, fiecare femeie a fost violată de multe ori. în această situaţie senzaţiile diferă, de la obligaţie, şi de ce nu, la ură pentru acel bărbat, sau pentru toţi bărbaţii şi până la dispreţ faţă de sine, nu mai există niciodată sentimente bune."

„Mi-a fost teamă să spun nu de frică să nu declanşez o criză majoră (dacă mi-ar fi fost frică doar să nu-i piară cheful, probabil că aş fi spus nu oricum). Sexul nu e prea amuzant în aceste ocazii, căci mă simţeam vinovată şi furioasă pe parteneri, iar după aceea mi-era ruşine. Cred că nu era vorba în mod riguros de viol, cu excepţia cazurilor în care mă temeam de durere fizică, dar cred că orice act sexual la care nu participi cu toată inima este viol. Chiar dacă din toată inima înseamnă gelozie sau altceva de genul ăsta. Lucrul important este că cineva face dragoste pentru că asta vrea să facă, din orice fel de motiv, fără rezerve."

„Da, rece, folosită şi plină de ură. Atunci nu i-am zis aşa, dar acunn îi spun viol."

„Da, o dată mi-era teamă că exagerez dacă plec şi el a continuat să facă avansuri mai departe, subtil, după ce m-a convins să rămân la el şi mi-a promis propriul pat. în cele din urmă am obosit să mă lupt cu el ***şi*** *am zis bine, hai să aibă idiotul lui de orgasm şi să mă lase în pace Nu am simţit absolut nimic, nici măcar realizarea fizică a penetrări uşoare şi nu l-am crezut când mi-a zis că a intrat Mai târziu, am descoperit că avusese dreptate; am rămas însărcinată. Credeam că a fost viol, pentru că el ştia că nu fusesem de acord, dar nimeni altcineva nu a crezut asta."*

„Mi-a fost teamă să spun «nu». Dar după ce accept şi persoana respectivă mă ignoră după sex mă simt furioasă şi tristă şi umilită. Nu ştiu dacă asta înseamnă viol."

„Am fost maltratată de prietenul meu când eram virgină. M-a violat cu adevărat, dar nu în sens legal. Cu alte cuvinte, nu l-am putut împiedica. Aşa că am rămas însărcinată şi am avut un copil. Am dat copilul. Acest lucru a dus la un sentiment profund, foarte profund, de frustrare şi amărăciune de care nu pot scăpa. Cred că acest lucru îmi afectează viaţa sexuală. M-am luminat cu noile cărţi pe care le-am citit - Liberă şi femeie, Politica sexuală, Eunucul femir)în *etc. şi acum îmi dau seama cât de condiţionată sunt în legătură cu sexul. încerc din răsputeri să repar daunele."*

„O, da, Am mers o dată la o petrecere de revelion cu un tip şi am rămas acolo. Am spus că nu vreau să mă culc cu el şi el a spus că pot dormi pe canapea. Mi s-a părut că trebuie să fiu mai relaxată şi am spus nu, o să dorm şi eu pe covor. Apoi a început să mă pună în corzi: de ce mi-e teamă de atingeri? Mi-e teamă de sex? Nu trebuie să ne-o punem, putem doar să ne îmbrăţişăm şi să ne atingem. De ce. Dumnezeule, de ce nu am orgasme? Ce este în neregulă cu mine? Şi aşa mai departe. M-am simţit violată, deşi nu am făcut sex; am făcut sex oral. Nu ar fi deosebit vaginul meu de o gaură din perete. Dacă mi s-ar întâmpla acum aşa

ceva, aş acţiona exact pe dos, dar asta se întâmpla acum doi am şi nu ştiam că pot spune nu şi că nu trebuie să demonstrez că sunt «femeie». Faptul că ştiu că am dreptul să spun nu a reprezentat o mare schimbare pentru mine!"

„Femeile nu sunt întotdeauna libere să nu facă sex. Odată am fost bătută de un bărbat străin într-un oraş străin, iar poliţia nu a făcut nimic: au încercat să spună că el era prietenul meu, deşi nu-l cunoşteam şi el încerca să mă violeze. Dacă nu eşti de acord, poţi fi bătută, ucisă şi nu se face nimic. în circumstanţe mai puţin severe, nu vrei să ţipi şi să strigi, mai ales dacă-l cunoşti pe individ şi chiar dacă nu vrei să te culci cu el. Unii înţeleg dacă nu vrei să faci sex sau dacă nu vrei la un anumit moment; dar majoritatea cred că au dreptul să facă sex cu orice femeie doar pentru că se află acolo."

„Doar cu soţul meu. A fost o condiţie a căsniciei noastre, şi anume că, dacă îl refuz sexual, el nu poate suporta asta. Cred că este o degradare obişnuită a femeilor în căsnicie. Dar viol este un cuvânt prea puternic, nu a fost implicată forţa. M-am simţit ca o prostituată, folosită ca o curvă, fără a fi luate în consideraţie dorinţele mele. Cred că este o tradiţie barbară, că bărbaţii nu pot fi refuzaţi de soţiile lor şi acest lucru a dus la faptul că soţul meu îmi repugnă din punct de vedere sexual."

Aceeaşi presiune se exercită şi astăzi asupra femeilor? Da, dar într-o formă diferită: deşi unii bărbaţi încă fac presiuni asupra femeilor susţinând că femeia este handicapată din punct de vedere psihologic dacă nu vrea sex sau este „demodată", astăzi bărbaţii susţin mai degrabă că sunt „prea buni pentru acea femeie", dar îi fac favoarea de a face dragoste cu ea o dată sau de două ori, iar ea se gândeşte că le poate schimba opinia, că poate ajunge la „adevăratul eu" la un nivel mai profund... că el „se teme de sentimentele sale".

Cât de puternic este ,,impulsul sexual" masculin?

Mai există o presiune combinată cu acest scenariu: ideea că nevoia de sex a unui bărbat este un impuls puternic şi urgent deseori justificată ca un fel de lege naturală a junglei (produsul, aşa suntem sfătuiţi să credem, al hormonilor omului peşterii), chiar de către specialişti mai serioşi din ştiinţele sociale. De fapt, informaţia disponibilă nu garantează astfel de concluzii. Ideea de „drept" sexual masculin (via biologie) nu este mult mai documentată ştiinţific decât vechea idee că regii domneau prin graţia divină şi legea naturală. Aşa cum regii spuneau că orice alt model politic (cum ar fi democraţia) ar fi nenatural şi nu ar funcţiona, tot aşa bărbaţii afirmă acum că, dacă femeile sunt agresive sexual (de pildă nu sunt pasive), sexul va fi nenatural, ei vor deveni „impotenţi", iar sexul va fi imposibil.

Ce este „impulsul sexual"? întreabă Lester A. Kirkendall, în „Spre o clarificare a conceptului de impuls sexual masculin":

*Aşa cum este folosit astăzi termenul de „impuls sexual", el a devenit un termen-umbrelă care ascunde componentele cu care ne confruntăm de fapt. Ar trebui să distingem între capacitatea sexuală, performanţa sexuală şi impulsul sexual [...], asta înseamnă ce poţi face, ce faci şi ce vrei să faci.^*

*Kirkendall explică că, deşi capacitatea („ce poţi face") are o bază biologică, impulsul sexual („ce vrei să faci") „pare să fie în mare măsură o componentă condiţionată psihologic [...] Impulsul sexual pare să varieze considerabil de la individ la individ şi de la un moment la altul la acelaşi individ, iar aceste variaţii par legate de factori psihologici." Cu alte cuvinte, impulsul sexual (nu capacitatea) este mai degrabă o funcţie a dorinţelor şi nu a „nevoilor".**

Mergând mai departe pe această linie, chiar dacă un bărbat are o dorinţă fizică puternică pentru orgasm - o erecţie, de exemplu - nu există nimic în natură, nimic fizic, care să-l constrângă să aibă orgasmul în vagin. Stimularea pe care o simte

*** Pentru o discuţie a posibilelor influenţe hormonale, vezi John Money şi Anke Ehrhardt, Man & Woman, Boy & Girl (Bărbat şi femeie, băiat şi fată).**

este legată de dorinţa de orgasm şi nu de orice dorinţă pentru act sexual perse.

„Impulsul" fizic pe care-l simte un bărbat este o dorinţă de stimulare în continuare a penisului sau de orgasm, nu o dorinţă de a penetra vaginul unei femei. Nu există un dispozitiv senzorial pe penis care-l determină pe bărbat să caute un vagin în care să-şi aşeze organul sexual. Această conexiune plăcută este învăţată, nu înnăscută; aşa cum am menţionat deja, chiar şi cimpanzeii trebuie să înveţe actul sexual, deşi se masturbează singuri din fragedă copilărie. Definiţia sexualităţii masculine ca fiind atrasă „instinctiv" de actul sexual heterosexual este doar un alt exemplu al modului în care definim sexualitatea ca activitate de reproducere.

în sfârşit, nici măcar nu există un termen medical pentru colocvialul „coaie triste". Contrar opiniei populare, nu este mai greu pentru un bărbat decât pentru o femeie să nu aibă orgasm. Bărbaţii nu simt mai multă „durere" decât noi. Kinsey atinge direct subiectul:

Există o credinţă populară că testiculele sunt sursele sămânţei pe care o ejaculează bărbatul. Se presupune că testiculele se umflă când se acumulează secreţiile dintre perioadele de activitate sexuală şi că ejacularea periodică este necesară pentru a elibera aceste presiuni. Mulţi bărbaţi susţin că îi dor testiculele dacă nu găsesc o sursă constantă de descărcare şi în toată istoria literaturii erotice şi într-o parte din

literatura psihanalitică se consideră că satisfacţiile orgasmului depind de eliberarea presiunii din „glande", adică din testicule. Majoritatea acestor opinii sunt totuşi puţin fundamentate. Prostata, vasele seminale şi glanda lui Cowper sunt singurele glande care contribuie cu material care alcătuieşte sperma şi ele sunt singurele structuri care acumulează secreţii ce pot crea presiuni care ar avea nevoie să fie eliberate. Deşi

există dovezi că testiculele ar secreta puţin lichid când bărbatul este excitat erotic, cantitatea acestor secreţii este prea mică pentru a crea vreo presiune. Testiculele par să fie dureroase când există o excitaţie erotică neeliberată (aşa-numita durere a „coaielor triste"), dar durerea vine probabil de la tensiunea musculară din zona perineului şi posibil de la tensiunile din duetul sper-matic, în special de la capetele de jos (epididimul), unde ele sunt

*înfăşurate în jurul testiculelor. Astfel de dureri se eliberează de obicei în orgasm, dar nu pentru că se eliberează vreo presiune acumulată în testicule. Dureri similare pot apărea şi în vintrele femeii când excitaţia sexuală este prelungită pentru o vreme înainte de eliberarea din orgasm.^*

Cu alte cuvinte, dacă dorinţa de act sexual a bărbatului nu este împărtăşită de femeie, nu există nici un motiv pentru care masturbarea sau altfel de stimulare să nu-i ofere un orgasm la fel de sau chiar mai puternic, deşi satisfacţia psihologică s-ar putea să nu fie identică. Sau nu există vreun motiv pentru care să avem de fapt orgasm. Ideea este că nu există nici un impuls sexual masculin fizic care să forţeze bărbaţii să facă presiuni asupra femeilor, pentru a avea parte de un act sexual. Femeile nu trebuie să fie intimidate de acest argument Aşa cum a răspuns o femeie, când a fost întrebată „V-a fost vreodată frică să spuneţi «nu»?". „Nu. Este corpul meu, sânii mei, vaginul meu şi toate astea sunt teritoriul meu şi dacă oricine, chiar şi soţul meu, încearcă să ia ce nu vreau să dau, asta înseamnă război, scumpule." Desigur, astăzi presiunea exercitată asupra femeilor şi bărbaţilor de „a face sex tot timpul" a scăzut cumva din cauza tragediei provocate de SIDA şi HIV; oamenii pot refuza oricând sexul „din motive de sănătate". Pe de altă parte, bărbatul se poate oferi să folosească prezervativul. Această cercetare nu indică o creştere specifica a monogamiei de când au devenit evidente ravagiile făcute de SIDA, iar rapoartele media subliniază contrariul.

O femeie vorbeşte în numele multora:

„Presiune? Sexul este atât de aşteptat acum, încât merge dincolo de presiune, este deja asumat ca propria identitate a oricărei fete moderne. «Hei, nu trăim în secolul XXI? Femeilor le place sexul, nu-i aşa». Nu contează că există încă atitudini care judecă negativ femeile pentru că sunt «prea sexy», «nu prea serioase». Se întâmplă ca un bărbat să spună unei femei după sex: «Ai multă experienţă, probabil ai făcut asta cu mulţi indivizi.» (Ar fi mai bine să spună: «A fost minunat, sunt nebun după tine»). Capul meu este plin de toate acestea de fiecare dată când mă aprind după cineva. Am deja douăzeci şi opt de am şi nu ştiu cum să găsesc bărbaţi care nu sunt aşa."

STANDARDUL Dublu: IDEEA PERSISTENTĂ Că EXISTĂ „DOUĂ FELURI DE FEMEI"

„Cred că revoluţia sexuală este foarte antifemeie: bărbaţii spun femeilor că sunt libere să se culce cu cine vor. Dar păcăleala este că se foloseşte încă standardul dublu. Un bărbat care are multe iubite «îşi seamănă sămânţa», o femeie care are mulţi iubiţi este «prostituată» sau «nimfomană».

72% din femeile care au răspuns la chestionar s-au plâns de asta.

„Mai mulţi parteneri m-au criticat că am făcut sex cu ei la terminarea actului. Acest lucru mă face să-mi fie cumva teamă de respingere."
„Majoritatea bărbaţilor încă vor să mă cucerească şi să mă câştige. Aşa că ei încearcă mult mai tare să fie drăguţi şi să-mi facă pe plac înainte de a accepta să mă culc cu ei. După aceea nu mai sunt niciodată atât de doritori să placă ca prima dată (nu numai în chestiunile sexuale)."
„Când eram tânără eram foarte deschisă, naturală, caldă, spontană, neinhibată. În zece am am devenit acră, rece, cinică, furioasă, plină de resentimente şi de ură, speriată, suspicioasă. Nu-mi place, dar aici am ajuns."
„Cred că ar trebui să fiu complet împotriva sexului. Când eram tânără mă culcam cu mulţi bărbaţi pentru că aşa voiau ei şi eu nu puteam refuza. Am rămas însărcinată de două ori şi am trecut prin multe rahaturi pentru a face rost de bani pentru avort etc. Cred că urăsc bărbaţii, cu excepţia celui cu care trăiesc acum.Cred că dacă ne vom despărţi vreodată, voi rămâne singură. Sunt destul de uzată şi bătrână pentru douăzeci şi unu de am, dar poate voi muri tânără. Lumea asta este cu adevărat terminată."
„Pur şi simplu nu pot accepta atitudinea pe care o transmit bărbaţii femeilor prin actul sexual. Când voi găsi bărbatul al cărui cap este relativ în regulă voi încerca să rămân cu el. Bărbaţii au fost crescuţi într-un mediu în care sexul este văzut ca ceva de care au nevoie şi că ei trebuie să păcălească şi să seducă femeile ca să se culce cu ei, împotriva bunului-simţ şi a judecăţii partenerei. Astfel, când o femeie alege cu adevărat să facă sex cu un bărbat, el nu vede lucrurile astfel. El crede mai degrabă că a câştigat ceva şi începe să se folosească de asta. După aceea nu-i pasă ce se întâmplă cu ea. Acest lucru este îngrozitor pentru o femeie - deşi încerc să-mi spun «Este problema lui, nu a mea» şi să merg pe drumul meu."
„Oricât de întâmplător ar fi sexul, el tot poate fi prietenos şi constructiv, şi eu aşa vreau să fie. Băieţii au făcut sex întâmplător cu mine şi apoi m-au ignorat sau m-au disprețuit. Am fost rănită, dar pe termen lung ce spun ei despre ei înşişi şi despre propriile atitudini? Dacă ei cred că sexul este ceva greşit şi murdar şi sunt dezgustaţi de ei înşişi, foarte bine, dar ar trebui să nu-şi proiecteze dezgustul asupra mea. Dacă sămânţa lor este murdară şi eu, ca receptacul, sunt murdară, asta e problema lor. Bărbaţii pot încerca să mă facă să mă simt vinovată, dar nu cred că am făcut ceva greşit."
„în general pretind că le pasă, că sunt înnebuniţi şi vorbesc în pat până la sfârşit, după care ne întoarcem la realitate. Lucrul important este să nu cred aceste minciuni, să nu mă implic, să îmi dau seama că sunt doar vorbe în pat şi nu voi fi rănită."
„ Este minunat dacă obţii cât vrei sau ai nevoie. Bărbaţii care se dau mai mari decât sunt sper că vor suferi în mod corespunzător în iad. Mă refer la individul care spune «Sigur că femeile sunt eliberate acunn! Eliberate să şi-o pună...» Nimeni nu ar trebui să accepte rahatul ăsta. Eliberaţi-vă furia şi spuneţi-i idiotului nesemnificativ ce credeţi despre el."
„Există prea mulţi bărbaţi care încă cred în «femeie liberă, sex lejer» şi au tot felul de alte idei depreciative. Chiar dacă eşti destul de agresivă ca să obţii ce vrei, standardul dublu acţionează încă, ascuns în spatele prefăcătoriei şi pseudo-eliberării şi întotdeauna apare la sfârşit."
„Revoluţia sexuală este cea mai mare farsă a secolului pentru femei. înainte cel puţin ea avea dreptul să spună «nu». Acum este mironosiţă sau ceva mai rău dacă nu dă ce i se cere. Şi dacă vrea să aibă multe întâlniri sexuale de scurtă durată este considerată curvă. Revoluţia sexuală este un produs masculin, principiile ei sunt concentrate pe valorile masculine, de exemplu: De ce să ne mai căsătorim, din moment ce putem să ne alegem fetele bune."
„în liceu, fantezia mea preferată la masturbare era să-mi imaginez că un regizor de filme porno mă filmează şi îmi dă indicaţii. El îmi spunea cum să mă întorc, cu ce să mă masturbez. în timp ce mă dezbrăcam în faţa oglinzii, îmi imaginam că mă dezbrac în faţa unei camere de filmat. Mai târziu, la douăzeci de ani, am început să lucrez ca model. întâlneam bărbaţi făcând autostopul şi-i întrebam dacă vor să mă fotografieze goală. Curând câştigam deja cincisprezece dolari în jumătate de oră, lucrând acasă. Apoi am intrat în industria pornografică: mi-o puneam în faţa camerelor. Am făcut un film porno pentru nişte bărbaţi care au o «librărie pentru adulţi». Ann petrecut şase ore făcând filmul. Mi-am pus-o cu mai mulţi bărbaţi, inclusiv cu cameramanul. Am făcut două ore sex oral. Până atunci nu numai că mi-am pus în practică toate fanteziile legate de masturbare, dar am trăit-o de mai multe ori pe fiecare. în ziua următoare toţi muşchii mă dureau, până şi maxilarul. Vaginul era iritat de atât sex - cu bărbaţi şi sticle de vin. Era ars. Saturat. Timp de două săptămâni, ideea de sex îmi făcea rău. Apropo, am primit doar treizeci şi cinci de dolari pentru acel film. Bărbaţii care l-au făcut nu mi-au dat suma promisă. Ştiau că nu am nici o putere legală pentru că nu semnasem nici un contract. Nu credeam că am nevoie de un contract pentru că ei erau aşa prietenoşi, fumau droguri, aveau părul lung..."
„Oricât de incredibil ar părea, se aplică încă standardul dublu. Deşi oamenii fac sex mai mult, şi-a păstrat o parte din prejudecăţile din copilărie şi idei sexiste despre sex. Asta face să le fie foarte greu să trăiască sexualitatea liber, fără teamă de cenzură. Deşi trăiesc într-un campus universitar care este considerat pe plan naţional un loc al ideilor sexuale şi intelectuale avangardiste, nu este aşa. Bărbaţii de aici nu le respectă pe cele cu care fac sex şi de care «nu sunt îndrăgostiţi» şi dacă o femeie ţine la stima de sine este bine să facă sex ori cu un bărbat care o iubeşte şi care n-o va face să se simtă prost şi nu va vorbi despre ea cu alţi bărbaţi care să n-o mai respecte, ori cu o persoană despre care nu poate afla nimeni (cum ar fi instructori de schi sau ghizi etc). Un bărbat, considerat un radical de frunte aici, a vorbit cu o prietenă a lui cu o zi înainte de Hailoween. Au fost amândoi invitaţi la o petrecere cu costume şi ea, neputându-se hotărî cu ce să se îmbrace, l-a întrebat: «în ce crezi că aş putea să mă costumez?» Foarte crud, el a replicat: «De ce nu mergi într-o virgină? Sunt sigur că nimeni nu te va recunoaşte!»"
„La o petrecere în Leeds, unde locuiesc, Sir Freddie (unul dintre acei oameni de afaceri, broker cred sau ceva din sistemul bancar) era la o petrecere la casa părinţilor mei. A început să vorbească despre o femeie pe care o cunoştea, lăudându-se, spunând tot felul de lucruri, că «ea era amanta lui de secole» etc. Nu am spus nimic, apoi el a început să vorbească şi despre alte femei, dacă purtau sutien şi dacă le puteai vedea sfârcurile şi alte prostii de felul acesta, până când în cele din urmă nu am mai suportat - o astfel de demonstraţie a privilegiului masculin, un ego monstruos care avea nevoie de o lovitură. Aşa că m-am ridicat şi am spus, în faţa tuturor celor prezenţi: «Dacă o femeie este „amanta" (mistress) unui bărbat, atunci ce este el pentru ea? Este „domnul" (mister) ei?» El s-a uitat la mine clipind: «Ha?» Eram furioasă, dar am încercat să nu arăt asta. «Dacă spui „amanta lui" (his mistress), am zis condescendentă, uitându-mă la el ca şi cum era o muscă pe masa, când nu există o terminologie pereche pentru a o folosi în celălalt sens, ca de pildă „el este jucăria ei sau ceva", atunci faceţi o discriminare împotriva femeilor şi le faceţi să pară nişte obiecte.» Şi m-am aşezat. Femeile au fost înveselite şi mai multe chicoteau, încercând să-şi reprime râsetele. Părinţii mei erau îngroziţi că petrecerea a fost ruinată, dar el şi-a revenit: «Aşa este, draga mea. Nu m-am gândit la asta în felul acesta. Voi reconsidera lucrurile.» Eram sigură că nu o va face (nu va mai spune amantă timp de o oră, dar nu şi sfârc şi aşa mai departe), dar totuşi am simţit că am câştigat şi am îmbunătăţit şi tonul petrecerii."

FII „FATĂ Bună" („Nu VREI Să AI O PROASTĂ REPUTAŢIE, Nu-I Aşa?")

Aproape toate femeile care au participat la acest studiu au fost crescute să fie „fete bune".' Iar cele mai mici fiice, care încă trăiesc acasă, sunt încă educate să fie „fete bune". Deşi se vorbeşte continuu despre sex, fetele sunt deseori judecate negativ, chiar şi astăzi, de către familiile lor dacă sunt „prea sexuale" sau „experimentează activ".

„Nu s-a vorbit niciodată despre sex - ceea ce ştiam noi, copiii, despre sex era din ce auzeam sau citeam. Sora mea a rămas însărcinată la şaisprezece ani şi de atunci încolo părinţii m-au supravegheat foarte sever, în special tata. De fiecare dată când spuneam «Pot vorbi cu voi» ei răspundeau mereu «Eşti însărcinată?». Când întrebam dacă pot ieşi în oraş la o întâlnire, tata făcea mereu câteva remarci urâte despre cum mi-o pun şi rămân însărcinată. Credeţi-mă, am fost recunoscătoare când am plecat de acolo. Am avut multe întâlniri şi îmi plăcea. Dar mă purtam urât cu băieţii pentru că aveam mereu impresia că mă vor doar ca parteneră de pat."

„Nu mi s-a spus niciodată că sexul este rău sau murdar, deşi tatăl meu era îngrozit de activităţile mele sexuale cu băieţii şi mă atenţiona mereu că ei nu mă vor respecta dacă îi las să «facă lucruri» cu mine. Am crezut asta. Când a descoperit că la şaisprezece ani nu mai eram virgină nu mi-a vorbit timp de o lună. Am uitat asta până acum pentru că valorile pe care le susţineau contraziceau modul în care probabil gândeau. Credeam că sunt liberali pentru că ei spuneau că sunt liberali."

„Mama mea se teme de sex, am ştiut mereu asta, dar am fost şocată şi întristată să aflu în cele din urmă că tatăl meu este, de asemenea, ruşinat de propria dorinţă şi nu vrea ca eu să fac sex pentru că sunt fată. într-un moment rar de deschidere faţă de el, l-am întrebat dacă atunci când o fată refuză să-l sărute de noapte bună el ar crede că poate ea nu vrea. Răspunsul său a fost: «Nu, aş crede că este o fată bună.» Nu pot să vă explic agonia creată de acest răspuns. Probabil că singura mea frică legată de sex acum este că bărbaţii mă vor disprețui dacă îi las să facă dragoste cu mine din cauza fricii şi a dezgustului, dar orice bărbat care-şi pierde respectul pentru mine deoarece îmi place sexul şi mă dau lui este un bărbat pe care nu-l vreau. Uneori merg atât de departe, încât mă gândesc că dacă bărbaţii ar avea parte de mai multă satisfacţie în pat, de mai multă satisfacţie adevărată - şi asta înseamnă o dăruire onestă, liberă de ambele părţi şi reală, bucurie exprimată deschis în orgasm - atunci nu ar mai exista războaie. Dar poate gândesc doar ce-mi doresc."

„O experienţă care cred că m-a afectat profund a fost când părinţii mei au aflat că mă culc cu iubitul meu. Stăteam acasă în timpul verii. Mama mi-a citit jurnalul. Sunt sigură că nu au existat trei zile la rând fără certuri intense, bătălii, durere, etichetări gen curvă, stricată etc. Au trecut cinci ani; nu ne mai certăm, dar nu suntem apropiaţi. Am fost mult mai înspăimântată - şi mai puţin spontană în toate relaţiile mele de atunci."

„Am locuit acasă până la douăzeci şi trei de ani, iar reprimarea sexuală era incredibilă. Tata înnebunea de fiecare dată când vorbeam despre ruj, întâlniri şi dans. Odată, aveam cam optsprezece am, cred, mama şi cu mine am mers în oraş şi am cumpărat o manta splendidă, din catifea purpurie, la reduceri. I-am arătat tatălui meu mantaua şi m-a numit prostituată («fată de stradă» a fost expresia pe care a folosit-o; cred că ce avea în minte era «târfă» biblică). În ziua următoare am donat mantaua la Armata Salvării."

„Revoluţia sexuală" a scos la lumină, simultan, problema molestării sexuale a copiilor şi a agravat-o („este bine pentru copii").

„Prima experienţă pe care mi-o amintesc este de când eram în clasa a treia. Tatăl uneia dintre prietenele mele, când eram la ei acasă, i-a trimis pe toţi afară - sau ei erau în altă parte a casei -şi m-a luat în dormitor, mi-a dat pantalonii jos şi s-a uitat la vaginul meu, m-a atins şi mi-a zis că este drăguţ. Ştiam că nu este bine, aşa că mi-a luat o săptămână până să-i spun fetei ce a făcut tatăl ei, iar ea nu m-a crezut şi a ţipat că sunt mincinoasă, aşa că nu am mai zis nimănui. După un an, un prieten al tatălui meu a făcut-o (în casa noastră). îmi amintesc că mi-a plăcut. Mama a aflat şi omul acela nu a mai apărut, dar imediat după asta sora mea şi cu mine am început să ne atingem una pe alta. Asta a durat cam şase luni şi ne-am oprit probabil pentru că ne temeam că ne vor prinde părinţii."

Iar o femeie a povestit cum părinţii ei foloseau religia pentru a o caracteriza ca o „fată rea".

„Când aveam patru ani mi s-a spus să-l accept pe Iisus sau voi merge în iad. De atunci m-am îndoit de asta toată viaţa. Mă întreb de ce eu m-am îndoit, iar sora, verii, părinţii mei, nu. Mutantul de mine, Aveam fantezii sexuale foarte puternice şi mă masturbam când eram copil din când în când, în secret, dar m-au ajutat pentru că le-am acceptat şi nn-am bucurat de ele deşi în tinerețe am avut sentimente de vinovăţie. Dar întotdeauna am avut o minte **independentă** *şi când tatăl meu m-a lovit sau a ţipat ori mama făcea asta am păstrat totul în mine şi mi-am spus că ei greşesc. Mama are păreri foarte deformate despre femei, păreri pe care le împărtăşeşte şi tata Nu mă rad pe picioare şi la axilă şi mama şi tata îmi zic că este greţos etc Mama mă implora mereu să mă machiez şi să-mi ondulez părul, aşa cum face sora mea. Eu îl ţin curat şi lung şi asta e tot Şi sunt mândră de corpul meu. Nu-mi plac fetele care se îmbracă ca nişte păpuşi şi doar pentru băieţi, deoarece eu cred că hainele sunt o expresie a sinelui mama mi-a insuflat frică vorbindu-mi de când eram mică despre perverşi* **etc. 0** *eliberare pentru ea, dar o piatră de gât pentru mine, deoarece nu am ştiut ce să fac şi încă sufăr din cauza* **asta...** *of', cel mai trist lucru este că ei nu ştiu şi nu ar putea înţelege. Nici măcar nu-şi dau seama ce mi-au făcut' Am încercat să le explic câteva lucruri minore şi m-au privit cu ochii goi şi predicând despre Iisus .* **Îmi** *amintesc o perioadă când eram încă virgină şi tatălui meu nu i-a plăcut ceva, poate hainele mele. şi m-a numit* **stricată** *şi târfă şi tot* **aşa... a** *spus că mi-am desfăcut picioarele pentru* **orice** **individ** **care** *mi-a ieşit în cale Eram foarte sensibilă în legătură cu* **respectul** *de sine în privinţa băieţilor Totul este învăluit în vină. . Apoi am renăscut şi m-am transformat în amazoană, iar el încă zbiară, dar, fetelor, ştie că m-a pierdut şi este durerea lui cea mai mare. pentru că mă iubeşte şi nu primeşte nimic în schimb."*

SEXUL ŞI EMOŢIILE

Astăzi, mişcarea „înapoi la valori" a subliniat legătura dintre dragoste şi sex.
O parte din ideologia revoluţiei sexuale afirmă că este demodat să vrei să îmbini sexul cu sentimentele - însemna că nu eşti „hip". Nu numai căsătoria, ci şi monogamia, dragostea şi chiar sentimentele tandre erau privite ca ceva ce numai femeile

„nevrotice" vor. în anii şaptezeci, ideea era ca „oamenii să facă sex spontan şi să nu-şi facă griji că se rănesc emoţional, doar să se poarte liber şi să facă sex, fără legături, oricând cu oricine, doar pentru plăcerea fizică". Dar nici o femeie participantă la acest studiu nu a vrut acest tip de relaţie sexuală prea des - deşi câteva credeau că ar trebui: „Am văzut o emisiune la televizor seara trecută şi un tip spunea că trebuie să separăm sexul de iubire şi cred că are dreptate - de aceea femeile sunt rănite atât de mult. pentru că bărbaţii, dintr-un motiv oarecare, par capabili să facă asta, în timp ce noi avem mari probleme în a le separa. Cel puţin eu nu sunt în stare." în anii optzeci, mişcarea ^înapoi la lucrurile de bază" a devenit populară, militând pentru o întoarcere la „iubire şi căsătorie". Dar chiar şi în anii douăzeci, conform datelor din acest studiu, femeilor li se părea că „revoluţiei sexuale" îi lipsesc sentimentele în timpul actului sexual. **într-o mare măsură, femeile vor sex însoţit de sentimente.**

„Cred că revoluţia sexuală a distorsionat connplet locul sexualităţii până când a devenit un scop în sine, o evadare sau o încercare disperată de a obţine dragoste. Scriitori precunn Rollo May (love *and Will)* *Şi* nnişcarea feministă m-au ajutat să apreciez integrarea sexului şi iubirii ca fiind opusă întâlnirilor întâmplătoare cu parteneri care nu mă apreciază "

„Ei, bine, îmi place să fiu capabilă să am o viaţă sexuală, deşi nu sunt căsătorită. Dar nu-mi plac relaţiile întâmplătoare şi cool la fel de mult ca şi ceea ce se numeşte. îmi place să mă implic alături de cineva."

„Sunt de acord cu acceptarea dorinţelor şi relaţiilor sexuale. Dar eu tot cred că cel mai dezirabil este să ai o relaţie intimă şi apropiată, nu una întâmplătoare."

„Eu văd probleme la oamenii din generaţia mea, la mulţi dintre prietemi mei. în încercările lor de a se elibera cu ajutorul revoluţiei sexuale, au adoptat practici sexuale cărora nu le pot face faţă din punct de vedere psihologic. Fac sex în grup şi au relaţii sexuale multiple, fapt care pare să le dea peste cap viaţa... îşi părăsesc partenerii şi familiile pentru motive greşite... devin hipioţi de vârstă mijlocie, ca şi cum am putea să avem din nou douăzeci de ani. Par confuzi şi cu siguranţă nu sunt mulţumiţi. Acest grup mai în vârstă pur şi simplu a uitat că sexul ar trebui să fie un lucru care se îmbină foarte bine cu multe alte lucruri, cum ar fi o relaţie unu la unu, munca, creşterea personală, strângerea prieteniilor, mersul la pescuit şi contemplatul apusurilor de soare. Am impresia că au aruncat la gunoi toate angajamentele, nu numai pe cele rele Revoluţia sexuală mi-a permis să împart casa şi viaţa cu un bărbat fără să fiu căsătorită şi mi-a dat dreptul să-mi aleg modul de viaţă fără a fi un rebel din cauza asta, dar dacă nu aş putea să aleg ce mi se potriveşte din această revoluţie sexuală, să evit ce-mi face rău, atunci nu aş fi eliberată şi cred că oamenii despre care vorbesc nu au fost eliberaţi de denumita revoluţie, ei doar au schimbat un tip de sclavie cu altul. Totuşi, fără îndoială că din asta a ieşit mai mult bine decât rău, iar generaţia mea va scăpa de asta în timp, oricum."

„Îmi place foarte mult sexul Dar el doar completează *o* relaţie caldă, afectuoasă, plină de respect reciproc, depildă Sexul nu poate fi o relaţie Nu poate dovedi dragostea. Nu poate dovedi nimic. Mi se pare că sexul cu oameni care nu-mi prea plac sau care cu siguranţă nu-mi vor plăcea ori cu oameni pe care nu-i cunosc prea bine este superficial şi neconfortabil şi nesatisfăcător din punct de vedere fizic Nu cred că trebuie să fii «îndrăgostită» Şi căsătorită «până când moartea ne va despărţi», dar mintea şi corpul sunt un Singur organism şi sunt legate una de alta, nici măcar din punct de vedere fizic nu este distractiv dacă oamenii implicaţi nu se plac!"

Pentru că sunt foarte senzitivă şi mi-e frică de suferinţă (am doar optsprezece am) eu asociez încă actul sexual cu o semnificaţie emoţională foarte puternică Mă supără şi mă simt nefericită dacă sunt cu cineva care priveşte raportul sexual ca pe ceva întâmplător şi nu are o tandreţe după aceea.

„Emoţiile mele joacă un rol enorm în sex, poate chiar unul prea mare Uneori mi se pare că sunt prea «pedantă» sau selectivă sau delicată - trebuie să am un sentiment foarte puternic, să fiu îndrăgostită sau copleşită de senzaţiile sexuale pentru a mă implica într-o relaţie sexuală profundă. Uneori îmi fac griji dacă bărbatul aşteaptă prea mult de la mine, alteori dacă voi avea eu aşteptări prea mari în privinţa lui Alteori îmi fac griji dacă nu voi simţi destul sau voi fi dezamăgită după aceea. Uneori am avut o întâlnire întâmplătoare tocmai pentru a evita aceste complicaţii. Cele mai multe dintre relaţiile mele - poate toate - încep cu o combinaţie de fizic şi emoţional Un partener nu mă excită dacă nu este prezent şi un factor emoţional sau mental, chiar dacă nu este determinant Iar uneori acesta este primar, iar factorul fizic secundar ".

„Cred că revoluţia sexuală a provocat multă suferinţă. Oamenii se folosesc de ea pentru a evita angajamentele, ei refuză să se implice într-o relaţie, preferând să caute iubirea «perfectă». Fantazează prin relaţii, căutând mereu perfecţiunea, fugând speriaţi la primul semn că este necesară După **muncă pentru a menţine**

alături doi oameni. Nimeni nu ştie totul despre cealaltă persoană şi ce o atrage pe una o pune pe fugă pe alta. Toţi vor să încerce totul, dar nu rămân lângă nimeni, aşa că se pot modifica de la o zi la alta şi sunt încântaţi de modul în care ei şi prietenii lor îşi schinnbă opţiunile şi partenerii. Nu spun că vechiul mod de viaţă era mai bun, dar mi-e teamă de tipul de viaţă care va urma. Nu sunt căsătorită, dar chiar dacă o voi face se pare că mariajul meu are puţine şanse de supravieţuire. Şi nu văd avantajele acestui stil, sinceră să fiu."

„Sunt foarte confuză în legătură cu revoluţia «sexuală». **Soţul** *meu şi cu mine am trăit şi am dormit împreună mai mult de un an înainte să fim căsătoriţi - şi a fost bine. Ne iubeam şi între noi exista o legătură puternică. în vara dinaintea căsătoriei, logodnicul meu (pe atunci) a fost plecat şi m-am culcat de două ori cu alt bărbat, din curiozitate. Dar nu sunt de acord cu sexul extramarital, după ce un bărbat şi o femeie şi-au făcut un angajament unul altuia. M-am mutat de la soţul meu când acesta şi-a luat o amantă pentru că nu am putut suporta durerea. După un an, chiar acum, suntem în negocieri. Nu-mi place să mă consider în urma vremurilor, dar nu pot accepta altceva decât monogamia."*

„Eu cred că cea mai mare satisfacţie sexuală vine de la a avea un partener la care ţii. Am trecut prin stadii în care am avut mai mulţi iubiţi şi credeam că eram eliberată. Dar sunt mult mai împlinită acum, cu un singur partener drăgăstos."

„Este o exagerare şi după ani şi ani de la vechiul standard dublu, de când se aştepta ca femeile să fie pure şi virginale pentru căsătorie, societatea s-a răsturnat din nou. Acum se presupune că femeile trebuie să fie dispuse, pregătite şi capabile să facă sex cu oricine, oricând, fără legături şi obligaţii. Din această mişcare a pendulului au venit însă şi nişte lucruri bune şi renunţări la unele tabuuri represive. însă femeile şi bărbaţii rămân oprimaţi de aceste roluri. Mi-am dat seama că nu mă pot detaşa de sex şi încă îmi place Nu pot face dragoste cu cineva în care nu am încredere - şi cu care nu mă simt bine. Aceste atitudini nu mă tratează ca pe o persoană completă. O separare prea mare între minte şi corp duce la oameni care şi-o pun compulsiv sau la virgine!"

CONTRACEPŢIA

Pilula anticoncepţională în sine nu a adus cu ea „libertate sexuală", aşa cum s-a spus mai devreme, dar a oferit un nou fel de protecţie împotriva sarcinii. Totuşi, ea a avut de asemenea (în mod ironic) efectul de a face presiuni asupra femeilor pentru a face sex mai des.*

„Pilula nu duce la o libertate mai mare, ci poate la o mai mare disponibilitate faţă de bărbaţi: «Ei, bine, scumpo, cât timp foloseşti pilule anticoncepţionale, nu va conta.»" Deşi nu avem destul spaţiu pentru a dezvolta subiectul controlului sarcinii, este important de notat că multe femei nu sunt mulţumite de tipurile actuale de anticoncepţionale, din diferite motive:

„Mă simt liberă să mă bucur de sex, deşi acum îmi fac griji despre pericolele pilulei anticoncepţionale în loc să mă îngrijorez de sarcină. Am încercat câteva alte metode, dar eram îngrozită că rămân însărcinată. De asemenea, sunt foarte furioasă că trebuie să fiu în întregime responsabilă pentru controlul sarcinii şi mă confrunt cu toate pericolele."

• Pentru informaţii suplimentare despre pilula anticoncepţională, vezi Doctor's Case Against the Pili de Barbara Seamăn (New York: Peter H. Wyden, 1969). Vezi de asemenea Şi Barbara Seamăn şi Gary Huli, 2000.

Pilula a eliberat bărbaţii de prezervativ. Cer reîntoarcerea la modul vechi de viaţă."

„Cred că dacă într-adevăr există o revoluţie sexuală în desfăşurare, atunci, în cea mai mare parte, ea este în detrimentul femeilor. Bărbaţii se aşteaptă ca o femeie să consimtă mai des să facă sex şi asta cu mai puţin angajament. Bărbaţii îşi asumă foarte rar responsabilitatea pentru controlul sarcinii şi mă înfurie că femeile trebuie să fie pregătite în fiecare zi pentru sperma bărbatului. Femeile îşi distrug corpul în principal pentru plăcerea şi confortul explicit al bărbaţilor."

„Contracepţia era confuză până mi-am făcut histerectomie. Lui nu-i plăcea că senzaţiile îi sunt amortizate de un cauciuc. Diafragma mă durea; colacul îmi provoca sângerare şi durere, iar pilula a avut destule efecte secundare pentru a duce probabil la histerectomie. Am fost foarte supărată că a trebuit să îndur toate aceste dispozitive şi să am rareori orgasm, în timp ce el termina mereu chiar şi când era «amorţit» de cauciuc."

„Pilula anticoncepţională permite unei femei să-şi controleze fertilitatea, dar o forţează, de asemenea, să-şi asume întreaga responsabilitate pentru controlul sarcinii şi să-şi rişte viaţa, sănătatea şi fertilitatea viitoare."

„Contracepţia este o pacoste pentru mine. Mă simt foarte frustrată şi oprimată când mă gândesc că aceste neplăceri nu prea sunt de încredere şi sunt nesigure. Am luat pilule anticoncepţionale înainte şi după căsătorie timp de un an, apoi am renunţat la ele pentru că doctorul mi-a spus că nu le pot folosi mai mult de atât dacă nu le-am mai luat înainte. Nu m-am întors la ele pentru că am descoperit că par să aibă un efect rău asupra secreţiilor mele vaginale, iar actul sexual a devenit mai dureros pentru că nu mă lubrifiam la fel de mult - încă mai am problema asta, dar atunci era mult mai rău. în plus, îmi cauzau dureri de sânt, ca şi cum cineva îmi înfigea ace în ei, cu o săptămână înainte de ciclu. Din cauza asta şi a studiilor care au arătat efectele lor secundare (ambele ramuri ale familiei

cu antecedente de afecţiuni cardiace şi cancer) nu m-am mai simţit sigură să le folosesc. După aceea el a utilizat prezervativul şi eu am folosit spumă, dar nu prea am încredere în asta şi mi se pare o pacoste. Aşa că în prin-cipal folosim prezervative, dar nici ele nu mă încântă, pentru că-mi place să-i simt penisul. Mă gândesc să cer o diafragmă data viitoare când merg la ginecolog."

„Forurile medicale, în mod copleşitor nnasculine, nu s-au preocupat să investigheze «plângerile feminine» şi de asemenea au păstrat ascunse informaţii despre corpurile şi despre funcţionarea noastră sexuală, răspândind în plus mituri despre menopauză şi infecţii vaginale (cauzate de cunnilingus etc). Noi trebuie să fim responsabile pentru controlul sarcinii, indiferent cât suntem de dure cu corpul nostru, astfel încât bărbaţii să poată ejacula liber în vaginul nostru; şi nu avem nici un control asupra metodelor de naştere, de obicei suntem «adormite» în timp ce medici bărbaţi fac ce vor în privinţa naşterii. După ce am avut un copil şi o biopsie cervicală am început să mă preocup pentru prima dată de organele mele reproducătoare."

„Contracepţia, sau lipsa ei, mi-a afectat viaţa sexuală aşa cum mâncarea sau lipsa ei influenţează şansele omului de a supravieţui. Am folosit calendarul timp de cinci am, cu tot cu măsurarea temperaturii, grafice şi verificarea datelor, transfor-mându-mi dormitorul într-un laborator. După al treilea copil neplanificat născut în al treilea an, am scris, disperată, o scrisoare episcopului întrebând dacă există vreo schimbare în politica Vaticanului (ce proastă am fost!). El m-a trimis la o clinică catolică locală. Ce farsă! După ce preotul (bărbat) a psalmodiat laude, un doctor (aţi ghicit, tot bărbat) a început să confunde zilele sigure cu cele nesigure. Când eram pe punctul să plec, şi asta e partea cea mai amuzantă, preotul ne-a dat nouă, bietelor suflete, un dar - un termometru împachetat într-o cutie cu albastru şi roz, pentru copii. Am stat la colţul străzii şi am râs nervos câteva minute. Termometrul părea infamia finală. Nu am avut ocazia să folosesc acest termometru binecuvântat căci eram deja însărcinată în două săptămâni cu al patrulea copil. Soţul meu era deja dezgustat şi mi-a spus că va divorţa dacă nu fac un avort. Acum, cum puteam să mă gândesc atunci la avort dacă nu puteam să mă gândesc la contracepţie!..."

„Contracepţia este un subiect delicat pentru mine. Am stat doi ani fără sex cu primul meu iubit pentru că mi-era teamă de contracepţie şi eram prea speriată ca să iau pilula. îmi amintesc foarte clar când am luat prima oară pilula, când aveam nouăsprezece ani. A trebuit să merg la un doctor care arăta îngrozitor la o clinică veche, iar acesta nici măcar nu m-a examinat şi mi-a dat pilule pentru trei luni. La începutul fiecărei luni în care luam pilule vomitam şi, cum am un stomac foarte sensibil, mă simţeam rău în fiecare primă săptămână din lună. Abia după aproape un an am făcut legătura dintre greaţă şi pilulă - credeam mereu că am gripă sau o toxiinfecţie alimentară. De asemenea, îmi amintesc că plângeam mereu în acea perioadă. N-am mai luat pilula şi m-am întors la ea abia după şase luni. Am vomitat iar şi am încercat opt tipuri de pilule. Alte două m-au făcut să vomit, una mi-a provocat sângerare între menstre, una mi-a cauzat menstre foarte severe care durau două săptămâni, una mi-a dat dureri de sâni, unele m-au făcut să mă îngraş şi plângeam mereu din cauza lor. Impulsul meu sexual părea să scadă. De asemenea, făceam infecţii vaginale severe de fiecare dată când mă întorceam la pilulă. Acesta a fost probabil cel mai puternic efect secundar - am citit şi doctorii mi-au spus că pilula poate contribui la lucrurile de care este nevoie pentru a apărea o infecţie vaginală, ducând la un vagin mai cald şi mai umed, cu mai multe secreţii. Nu este nevoie să spun că urăsc cu pasiune pilula contraceptivă şi cred că este unul dintre cele mai distructive dispozitive descoperite vreodată pentru corpul femeii."

„Cred că femeile ar trebui să nu facă sex cu un bărbat (soţ, iubit sau cunoscut) care nu este dispus să facă ceva tangibil pentru a lupta pentru dreptul la avort liber, legal, la cerere. O femeie se pune într-un pericol mai mare în timpul actului sexual, iar contraceptivele lasă foarte mult de dorit. Mie îmi place să cred că oricine a fost destul de apropiat pentru a fi iubitul meu ţine la mine **destul de mult pentru a-şi da osteneala ca eu să nu trebuiască să-mi fac griji din cauza unei sarcini nedorite. Mi se pare că dacă aş fi implicată într-o relaţie sexuală, iar bărbatul acela ar fi ameninţat de vreun pericol. aş face un efort ca să-l ajut. Aş vrea ca şiel să facă acelaşi lucru pentru mine."**

Cât DE IMPORTANT ESTE SEXUL?

Este necesar sexul pentru sănătate?

în sfârşit, revoluţia sexuală a afirmat, de asemenea, că „impulsul" sexual trebuie exprimat cu regularitate pentru a menţine „funcţionarea sănătoasă". Multe femei au fost nemulţumite de ceea ce au devenit comercializarea şi vulgarizarea sexului - senzaţia că în curând vor fi „paturi pe trotuare şi pilule în maşinile pentru bomboane".

„Suntem învăţaţi că fiecare junghi este o nevoie sexuală majoră şi că trebuie să o satisfacem sau vom deveni fete bătrâne. M-am săturat de sexualitate - peste tot sex, sex, sex! Şi ce? Sexul nu este scopul cel mai important al vieţii. Este foarte plăcut, dar nu este totul!"

„Am completat acest chestionar pentru că am vrut să mă gândesc la sexualitatea mea. Mi s-a părut util, deşi pe alocuri m-am simţit jenată. M-am simţit clivată: pare un lucru progresist pentru femei să-şi afirme sexualitatea şi controlul pe care-l au asupra ei, dar pe de altă parte am fost mult timp oprimată de accentul exagerat pus pe sexualitate. De asemenea, atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi, sexul în ultimele decenii a fost puternic asociat cu consumis-mul şi cu separarea ideologică a vieţii publice şi private. Acest lucru este rău din punct de vedere politic şi creează anxietăţi personale legate de sex pentru mulţi oameni - înclusiv pentru mine."

„Aş vrea să nu se mai dea atâta importanţă sexului. Urăsc exploatarea sexului şi femeilor din mass-media. Sper că femeile nu vor fi privite ca obiecte care arată bine şi cu care se face sex."

„în mare parte, femeile sunt judecate în funcţie de potenţiala lor valoare sexuală. Aş vrea ca sexul să devină mai pragmatic şi mai personal. într-un fel, aproape că aş vrea să se întoarcă vremu-rile bune când nu se vorbea despre sex. Nu ar fi ascuns pentru că este murdar, ci pentru că este un lucru dulce şi personal."

Ideea că sexul este necesar pentru sănătate a devenit o adevărată afacere. Revistele, cărţile, reclamele de televiziune care folosesc sexul (sau cuplul fericit) pentru a-şi vinde produsele, şi unii psihiatri, psihologi, sexologi, filmele şi sloganele saloanelor de masaj - toate sunt interesate de idee. Ni se aminteşte mereu de sex într-un fel sau altul şi suntem constrânşi, în mod subtil, să facem sex: „De ce nu faci sex? Toată lumea face asta. Intră şi tu la rând! Pierzi toată distracţia dacă nu faci!" (Şi probabil este nevrotic şi nesănătos mental.) Multe femei au comentat acest lucru sau au adoptat o atitudine defensivă pentru că nu voiau să facă sex mai des:

„Când nu mă întâlnesc cu cineva anume, sunt interesată de sex doar o dată la două săptămâni. Mă simt destul de inadecvată pentru că spun asta. Cred că ar trebui să-mi doresc să fac sex mai des."

„Dacă trece mult timp fără să fac sex, dorinţele mele scad enorm, ceea ce mă îngrijorează. Am început să mă întreb dacă e ceva în «neregulă» cu mine, lucru care mă face să mă simt obligată să fac sex. De obicei îmi spun: «Hopa, a trecut mult timp de când am făcut sex şi cred că ar trebui să fac iar!»"

„Sex, dar nu am timp acum de sex, căci canera îmi consumă toată energia. Cred că nu sunt interesată de sex aşa de mult cum ar trebui să fiu."

Să ni se spună că trebuie să avem un „apetit" regulat pentru actul sexual nu coincide cu ceea ce simt majoritatea femeilor: perioadele de mare interes pentru sexul cu un partener fluctuează, pentru cele mai multe dintre ele, în funcţie de atracţia faţă de un anumit individ, de cantitatea de muncă cu care se confruntă şi (într-o măsură mai mică) de ciclul menstrual/

*Majoritatea femeilor** subliniază că apetitul pentru sexul cu altă persoană devine cu adevărat intens doar în legătură cu dorinţa pentru un anumit partener, deşi, fireşte, se pot bucura de sex oricând. Ceea ce determină trezirea acestei dorinţe intense sau a dragostei pentru altă persoană specifică este ceva foarte personal şi misterios.****

„Sexul bun implică o anumită scânteie între doi oameni. Odată am avut un prieten pe care doar îl mângâiam, iar căldura pielii lui şi felul său de a fi mă excitau. În ochii mei el era foarte sexy, nu ştiu de ce. Chiar şi astăzi mă mai gândesc la el."

„Lăsând la o parte pentru moment dragostea şi chiar angajamentul, sexul bun trebuie să fie mai mult decât anatomia sau chiar scufundarea în acest lucru. Trebuie să implice o anumită chimie între doi oameni. După o singură experienţă dezastruoasă când am încercat să fac să meargă o relaţie sexuală când nu exista atracţie (doar afecţiune), nu mai vreau să adaug sexul prieteniilor mele (doar dacă simt o atracţie). Nu o pot înţelege altfel decât ca o «chimie», dar sigur există ceva numit atracţie sexuală, care nu poate fi forţat să existe."

„Există un element iraţional şi misterios în atracţia şi experienţa sexuală care am impresia că este ignorat aici. Este real, dar. Vezi apendicele 3

Aici **intră atât femeile care au orgasm cu partenerii lor, cât şi cele care nu au. Tot ceea ce ştim cu adevărat despre sexualitatea noastră este că avem o dorinţă pentru orgasme şi că anumiţi indivizi şi anumite situaţii stimulează aceste dorinţe în noi mai mult decât alţi indivizi şi alte situaţii Alte primate, cum sunt cimpanzeii, se excită genital când simt frustrare, frică, furie, tensiune, bucurie ori exuberanţă sau datorită contactului jucăuş sau afectuos. Şi la oameni excitaţia este determinată uneori de tensiune ori frustrare şi nu doar de senzaţiile sexuale** *greu de discutat fără să sune ca fanteziile de carton din filmele de la Hollywood şi din revistele pentru femei – dar totuşi este real."*

„Niciodată nu am putut să-mi dau seama ce anume mă atrage la o anumită persoană; nu cred că este vorba de o anume trăsătură de bază. Dar, deşi nu pot spune care este ingredientul atracţiei, de obicei îmi dau seama foarte repede după ce cunosc pe cineva dacă elementul există; este o combinaţie din alcătuirea fizică şi emoţională a acelei persoane. Uneori descopăr că sunt atrasă de o persoană pe care o cunosc de multă vreme – deseori sunt surprinsă de această atracţie întârziată şi mă întreb de ce nu am fost conştientă de ea mai devreme."

„Lucrul care-mi place cel mai mult este să fac dragoste cu oameni pentru care am un sentiment «special» – atunci este cel mai satisfăcător şi complet, chiar dacă nu se ajunge la sex real. Este foarte frumos să îmbrăţişezi pe cineva şi să simţi căldura şi iubirea lui."

Trece o perioadă lungă de timp fără sex? Vă deranjează? Credeţi că pierdeţi ceva dacă nu vă culcaţi cu un partener?

De fapt, nu e nimic neobişnuit în a petrece diferite perioade din viaţă în întregime fără sex (cu sau fără masturbare). Cei mai mulţi dintre noi nu fac sex până la cincisprezece sau douăzeci ori douăzeci şi cinci de ani. De asemenea, sarcina, văduvia, bătrâneţea sau simplul fapt de a fi „singur" reprezintă perioade frecvente de celibat.

Multe femei au avut perioade lungi din viaţa lor în care nu au făcut sex cu un partener – şi uneori nici nu s-au masturbat – din mai multe motive.

„Eu şi soţul meu trecem prin perioade necesare de retragere emoţională unul faţă de celălalt în care nu facem sex. Suntem împreună de paisprezece ani şi uneori sunt copleşită de senzaţia de a fi împreună excesiv. Odată au trecut aproape doi ani fără act sexual (deşi aveam orgasme prin masturbare). S-a dovedit a nu **fi** *o deprivare serioasă şi, fireşte, în această perioadă ne atingeam fizic foarte mult."*

„Cum am fost singură toată viaţa, am avut perioade lungi de celibat între iubiţi. în prezent nu am o relaţie de aproape şase luni şi nu simt că pierd ceva din punct de vedere sexual. Din când în când mă masturbez. Când eram copii fireşte că toţi eram celibatari; în cazul meu, abia la douăzeci de ani mi-am pierdut virginitatea. Dacă nu m-a omorât atunci, cred că nu mă va omorî nici acum."

„Sunt divorţată de un an şi jumătate şi în această perioadă nu am făcut mult sex. în acest moment al vieţii mele nu mi se pare prea important şi nu găsesc mulţi bărbaţi care să mă facă să vreau să am relaţii sexuale cu ei. Sexul joacă un rol foarte mic în viaţa mea şi nu mi se pare că pierd ceva."

„Soţiile militarilor îndură sau se masturbează. Eu le fac pe amândouă. Nu pot să-mi spun că-mi place dieta de masturbare, pentru că cele mai bune orgasme le am prin act sexual."

„Deşi lectura cărţii şi a chestionarului m-a făcut să mă simt foarte defensivă, sexul nu este foarte important pentru mine. Am trăit cu un bărbat timp de şapte ani şi jumătate; relaţia noastră sexuală a fost activă doar în primii doi ani şi jumătate. După aceea s-a dizolvat aproape complet – nu cred că ne-am pus-o de mai mult de două ori în ultimul an. în timpul acesta nu am avut şi nici nu am dorit activ o aventură cu alt bărbat (sau femeie), iar relaţia cu acest bărbat era, în rest, destul de mulţumitoare şi afectuoasă, încât mi-am putut imagina că voi trăi cu el tot restul vieţii, aproape fără sex. Nu eram nesenzuali – ne sărutam şi ne îmbrăţişam, iar acest contact fizic era (acum înţeleg) extrem de important pentru mine. Nu-mi plăcea foarte mult ideea că nu voi face sex de acum înainte, dar puteam trăi cu asta, având în vedere importanţa acestei relaţii pentru mine."

„De când ne-am despărţit (acum unsprezece luni), sexul a devenit considerabil mai important pentru mine, dar cred că de fapt ceea ce contează este să am o relaţie cu un bărbat. După primele două întâlniri sexuale de după despărţire (ambele au fost aventuri de o noapte), m-am hotărât să nu fac sex dacă nu se întrevede posibilitatea unei relaţii. Există multe zile în care mă simt excitată şi foarte deprimată şi îmi doresc să pot face sex lejer, astfel încât să o pot face cu

bărbaţi atrăgători, dar în cea mai mare parte a timpului mă simt bine şi mă gândesc că-mi place mai mult să-mi petrec timpul cu prietenele sau cu prieteni cu care nu fac sex sau să stau acasă cu o carte bună ori să mă masturbez ca să mă eliberez de tensiunea sexuală decât să mă culc cu oricine."
„Sunt singură acum şi viaţa mea sexuală constantă este cu mine însămi, din alegere. în ceea ce priveşte sexul cu alţii, pare să mi se facă poftă o dată la două luni. Ceea ce înseamnă că vreau contact sexual cu un alt corp destul de mult pentru a minimaliza obiecţiile, în cea mai mare parte a timpului mi se pare că nu vreau să fiu atât de apropiată de orice bărbat pe care-l cunosc sau este prea complicat în ceea ce priveşte sentimentele şi aşteptările amândurora "
„Eram foarte strictă cu sexul şi nu am avut relaţii sexuale până la treizeci şi patru de ani (este adevărat). Eram foarte religioasă şi mă gândeam că trebuie să mă căsătoresc, aşa că am aşteptat căsătoria pentru a-mi începe viaţa sexuală. Dar nu am găsit niciodată un bărbat cu care să vreau să-mi petrec toată viaţa, aşa că atunci când am trecut de treizeci de ani şi dorinţele mele sexuale au devenit din ce în ce mai puternice, mi-am încălcat credinţele religioase. La început m-am simţit vinovată, dar mi-a trecut repede pentru că înainte nu am cunoscut o apropiere şi o tandreţe atât de plăcută sau atât de multă plăcere. Şi mi-am dat seama că orice mă face să mă simt atât de bine nu poate fi ceva rău. Este minunat să fiu atât de apropiată fizic şi spiritual de altă fiinţă umană. Acum bărbatul acesta a plecat din viaţa mea de trei ani, dar am fost destul de fericită fără sex. Sunt bună la sublimare, cred, şi uneori mă masturbez. Nu pot încă să fac sex cu parteneri de ocazie - vreau să fac sex doar cu cineva la care ţin."
„Am avut o relaţie atât de proastă cu soţul meu timp de şapte ani, încât nu mai am dorinţe sexuale. Voiam să fac sex, dar nu am atins niciodată culmile pasiunii, pe care le doream. S-a format un blocaj mental cândva în timpul ultimilor ani şi am renunţat."
„Sunt căsătorită de şaptesprezece ani. Nu mai facem sex. Nu fac sex cu altcineva şi nici el nu cred că face. Nu ne simţim prea implicaţi sexual, viaţa noastră sexuală s-a stins treptat până la oprire cam acum patru ani. Am vorbit despre asta şi ne-am despărţit, gândindu-ne că vom găsi pe altcineva, dar acum suntem iar împreună. Sexul este atât de important? De ce nu mă excită alţii şi de ce el s-a întors la mine?"
„Am fost consternată când o femeie cu care începusem să mă întâlnesc îmi spune «prostii» când o strig «scumpo» sau când îi zic ce mult ţin la ea (Doamne fereşte să rostesc cuvintele «te iubesc»). Mi-a spus clar că pentru ea toate aceste sentimente lacrimogene sunt prosteşti şi deloc importante. Am încercat să mă obişnuiesc, dar eu pur şi simplu nu mă excit sau nu pot face sex dacă nu am parte de aceste vechi lucruri romantice, pur şi simplu nu pot."

Uneori, celibatul aduce cu sine un sentiment sporit de libertate şi independenţă.

„Uneori sunt foarte încântată că nu am activitate sexuală. Poate pentru că nu sunt dependentă de nimeni în nici o privinţă."
„Nu am făcut sex de şase luni. La început, fluctuam între depresie şi exuberanţă, dar după un timp am avut o senzaţie sporită de libertate personală şi independenţă şi de încredere în mine. Acum îmi place şi chiar mă bucur că îmi controlez dorinţele."
„Faptul că nu am avut relaţii sexuale un timp (doi am) mi-a dat răgazul să-mi schimb viaţa - o perioadă frumoasă şi plină de pace."
„Am avut perioade lungi fără sex (până la un an şi jumătate), dar nu recent. în timpul acestora, am simţit un fel de creştere spirituală, independenţă şi încredere de sine sporită."
„Odată a durat nouă luni. A fost greu la început, apoi m-am obişnuit şi într-un fel îmi place, eram mai energică. Eram excitată doar în preajma ciclului. Faptul că ştiu că o pot face când vreau îmi dă o senzaţie de independenţă."
„Odată a durat şapte luni şi cumva am fost bucuroasă că eram liberă şi puteam să-mi pun ordine în gânduri. Pentru o perioadă lungă de timp sexul a fost cel mai important lucru din viaţa mea şi mă simţeam pierdută dacă nu aveam un iubit constant. Am învăţat să fiu mai interesată de mine ca persoană, ca individ - relaţiile mele cu prietenii, cariera mea, viaţa mea. Acum nu mai sunt atât de înnebunită după sex şi nici nu-mi dovedesc valoarea prin asta. Este minunat, dar nu esenţial."
„Despre celibat - am fost celibatară cam şase luni, primele şase luni de studenţie. A fost o decizie conştientă să nu am de a face cu sexul pentru că aveam dificultăţi în a mă adapta la faptul că sunt departe de prieteni şi de iubiţi; înainte de asta avusesem un an plin din punct de vedere sexual, cu doi iubiţi, şi nu aveam energia să mă implic cu altcineva şi nici nu voiam să fac sex fără implicare emoţională. Celibatul a fost un lucru foarte bun; am devenit foarte mulţumită de mine, nu mă gândeam să-mi găsesc pe cineva cu care să mă culc, nu trebuia să-mi fac griji dacă vreau sau nu să mă culc cu cineva, eram capabilă să iau toate relaţiile aşa cum sunt, la un nivel pur platonic. Am învăţat multe despre mine şi despre cum să relaţionez cu bărbaţii. Este ceva ce recomand oricui are timp pentru a-şi ordona gândurile despre sexualitate, căci faptul că nu faci sex un timp îţi dă ocazia să afli foarte clar ce vrei şi de la cine."
„în prezent sunt celibatară. îmi place, dar societatea face ca lipsa unui partener să fie grea uneori. Există activităţi pe care le evit pentru că implică «cuplul». Oamenii se gândesc deseori că este ceva în neregulă cu tine dacă nu faci parte dintr-un cuplu, dar faptul că eşti independent merită."
„îmi place să fiu singură. Nu mi-am imaginat niciodată că m-aş putea căsători. Celibatul este extraordinar. Un motiv pentru care sunt bucuroasă este că nu sunt aşa servilă ca unele dintre femeile din jurul meu. «Ai spus că suni şi nu ai sunat.» «Mă iubeşti?» «Te iubesc atât de mult.» «Nu dansezi cu mine?» «Unde ai fost?» Simt că am un control total asupra corpului şi vieţii mele."
„Perioadele de celibat pot fi utile pentru reevaluarea vieţii şi redescoperirea sexualităţii - perioada goală anterioară celei în care lucrurile pot creşte Odată am făcut-o timp de cinci am, cu mici întreruperi. Pentru că nu trebuia să fac pe plac nimănui, am fost capabilă să vin în contact profund cu mine însămi şi să-mi dezvolt înţelegerea faţă de lume - în timp ce înainte faptul că aveam mereu prieteni mă făcea să mă concentrez atât de mult asupra lor încât nu aveam timp să mă gândesc la relaţia mea aree dintr-o perspectivă mai amplă. Mi-am dat seama că renunţarea la
sexul fizic este un preţ mic pe care l-am plătit "„în ceea ce priveşte celibatul, cred că orice femeie ar trebui
să-l privească ca pe o alternativă. Mulţi ani am fost atât de ocupată pentru a îndeplini aşteptările masculine, încât nu ştiam ce simt. Cred că există multe femei care trec prin ce-am trecut eu. Acum fac sex doar cu mine - căutând nu ştiu exact ce, descope-rindu-mă pur şi simplu din punct de vedere sexual."

Totuşi, unele femei s-au simţit excluse şi izolate în timpul perioadelor de celibat, căci sexul este aproape singura activitate în care societatea noastră ne permite să rămânem în contact fizic apropiat cu altă fiinţă umană pentru un timp mai îndelungat - toate formele de contact fizic sunt orientate spre actul sexual heterosexual.

„Nu mă deranjează fizic, dar emoţional sunt tensionată. Mi-e dor de contactul fizic şi mi se pare foarte frustrant. Există un tip special de singurătate în a fi singur într-o cultură care gândeşte în perechi."
„Fără sex încep să mă simt moartă, urâtă şi alienată, ca şi cum viaţa trece pe lângă mine. încep să cred că am nevoie să fac sex ca o eliberare psihologică."
„Când nu fac sex sunt foarte preocupată de asta. îmi e dor de căldura şi confortul pe care mi-l dă. Când eram copil, nu mi-am imaginat că există atât de puţină afecţiune în lume."
„După aproape trei săptămâni mi-e foame de afecţiune şi companie şi viaţa mi se pare îngrozitor de incompletă. Mi-e dor de contactul fizic, în special de a adormi şi de a mă trezi cu cineva, să fiu împreună în acele momente de conştientă parţială şi simt că nu sunt singură."
„Mi-e dor să mă simt dorită şi de căldura corpului celuilalt când mă trezesc. De obicei încep să mă simt neatrăgătoare şi indezirabilă - sunt deprimată mental, plictisită, am puţină energie, îmi pierd simţul umorului."

„Devin retrasă şi mă simt inhibată, izolată şi speriată. Am trecut prin depresii profunde în asemenea momente şi am avut o senzaţie de deconectare faţă de rasa umană."

„Mă deranjează. Mă simt singură şi respinsă fără sex. Sexul este extraordinar pentru a sparge coaja singurătăţii şi fricii care par să se lase ca o cortină între mine şi lume când nu iubesc pe nimeni. Mi se pare că sexul este un loc confortabil, cald şi emoţional într-o lume rece, o reîntinerire. Un fel de loc magic de refugiu."

Contactul fizic, „carne lângă carne, caldă şi apropiată", este extrem de important, iar sexul este aproape singurul mod de a-l obţine în cultura noastră, după ce „am crescut". Aşa cum a explicat o femeie: „Când eram foarte deprimată, rece, singură, chiar şi sexul cu un străin era o regenerare pentru mine. Apropierea îmi dă senzaţia că nu sunt singură şi că viaţa nu înseamnă doar greutăţi. Mă face să mă simt iubită şi specială." Alta a spus că ceea ce-i place cel mai mult la sex este „senzaţia de prietenie nebună pe care mi-o dă, uneori în mod fals. Şi asigurarea, oricât de temporară, de a fi ţinută în braţe. Apropierea, intimitatea, onestitatea - şi după aceea te simţi vie şi fericită într-un fel pe care nu-l întâlneşti altfel."

Ideea că trebuie să avem un fel de contact genital regulat numit „sex" este o noţiune mecanică. O femeie a explicat acest lucru foarte bine:

„A existat o perioadă când toţi copiii din ţară erau hrăniţi la orele două, la şase şi la zece. Apoi, brusc, a fost o revoluţie: experţii au decis că bebeluşii trebuie hrăniţi «la cerere» - la fiecare zece minute, dacă este necesar. A trecut mult timp înainte să devină clar că aceste două metode nu sunt chiar atât de diferite: ambele se bazau pe autoritatea experţilor. Acum ei ne spun că trebuie să facem sex «cu regularitate» ~ trebuie să avem o viaţă sexuală sănătoasă regulată, dar mai demult nu trebuia să facem sex decât ocazional - rahat Nu am nevoie de nici un expert care să-mi spună când să fac sex, cât de mult sau de ce fel Dacă am chef, o să fac - altfel nu Este viaţa mea şi corpul meu, şi fac ce vreau cu ele."

CONCLUZII

în sfârşit, care a fost semnificaţia finala a „revoluţiei sexuale" din anii şaizeci? Deşi sexualitatea este foarte importantă, este îndoielnic dacă este importantă în sine, dincolo de semnificaţia sa în viaţă ca întreg. Accentul pus pe sex şi pe relaţiile personale ca sursă primară de fericire şi împlinire poate fi o funcţie a probabilităţii scăzute de a găsi împlinirea prin muncă. în primul rând. majoritatea oamenilor nu pot să-şi aleagă munca pe care ar vrea să o facă; pentru cei mai mulţi este vorba de a găsi un mod de a se întreţine cât mai bine posibil alegând din foarte puţinele opţiuni disponibile (în cazul în care nu aveţi ceva capital pentru început). La acestea se adaugă faptul că de când tehnologia şi creşterea marilor întreprinderi corporatiste au acaparat aproape fiecare aspect al vieţii, cele mai multe slujbe au devenit repetitive, impersonale şi plicticoase. Aşa cum a spus o femeie, ^sexul este folosit în mod clar ca un panaceu, pentru a menţine masele liniştite şi a le împiedica să conştientizeze golul, lipsa de semnificaţie şi alienarea vieţilor lor profesionale", în acest context, este interesant de notat că revoluţia*

• în acelaşi mod în care rolul femeii s-a schimbat de la cea care naşte copii la obiect sexual începând cu declinul importanţei creşterii copiilor, tot aşa accentul pus pe împlinirea personală a trecut de la familie (ca un grup mare de oameni) la iubirea sexuală şi romantică (care implică sau nu căsătoria) SEXUALĂ A APĂRUT ÎNTR-UN MOMENT ÎN CARE NELINIŞTEA SOCIALĂ ŞI POLITICA DIN STATELE UNITE ERA O ADEVĂRATĂ PROBLEMĂ.

SEXUALITATEA ŞI RELAŢIILE SEXUALE POT FI SUROGATE PENTRU (SAU POT MASCA NEVOIA NOASTRĂ DE) O RELAŢIE MAI SATISFĂCĂTOARE CU LUMEA LARGĂ – DE EXEMPLU, CU MUNCA. ÎNTR-UN SENS, CÂT TIMP ACCEPTĂM ACEASTĂ COMPARTIMENTARE SCHIZOIDĂ A VIEŢII PUBLICE ŞI PRIVATE, NE ABROGĂM OBLIGAŢIA MORALĂ DE A LUA PARTE ACTIV ÎN DIRECŢIA LUMII ŞI ACCEPTĂM O ETICĂ A LIPSEI DE PUTERE. ÎNTRE TIMP, COMERCIALIZAREA ŞI PORNOGRAFIZAREA SEXULUI AVANSEAZĂ ŞI NE

INVADEAZĂ VIAŢA, ACOPERIND SEMNIFICAŢIA SPIRITUALĂ MAI PROFUNDĂ. DE FAPT, NU AM AVUT ÎNCĂ O REVOLUŢIE SEXUALĂ, DAR AVEM NEVOIE DE UNA.

8. VÂRSTA MIJLOCIE ŞI FEMEILE MAI BĂTRÂNE

REVOLUŢIA SEXUALĂ NU *a* INCLUS FEMEILE VÂRSTNICE PRINTRE CELE CARE S-AR PUTEA BUCURA DE SEX – DEŞI ACEASTĂ EXCLUDERE NU ESTE CEVA NOU. TIMP DE SECOLE, UN CLIŞEU HIDOS AL CULTURII NOASTRE A FOST CĂ FEMEILE MAI BĂTRÂNE NU SUNT FEMEI SEXUALE. MĂ ÎNTREB DACĂ NUMEROŞII CITITORI TINERI. ÎN TIMP CE PARCURGEAU DESCRIERILE MASTURBĂRII ŞI ALE ORGASMULUI, DE PILDĂ, ŞI-AU SPUS CĂ AU FOST scrise NUMAI DE PERSOANE DE DOUĂZECI ŞI DE TREIZECI DE ANI? ÎN ACEASTĂ SECŢIUNE VOM VEDEA CÂT DE GREŞITE SUNT ACESTE IDEI DESPRE FEMEILE MAI BĂTRÂNE. ÎN CÂTEVA DINTRE CELE MAI ELOCVENTE COMENTARII ALE UNOR FEMEI FOARTE INTERESANTE.

Cum AFECTEAZĂ VÂRSTA SEXUALITATEA FEMININĂ?

în LEGĂTURĂ CU FELUL ÎN CARE MENOPAUZA (SAU HISTERECTOMIA) AFECTEAZĂ SENZAŢIILE SEXUALE. HELEN KAPLAN A EXPLICAT CĂ:

„Cât de bătrân înseamnă mai bătrân"? Evident, nu există un răspuns la această întrebare. Pot doar să fiu de acord cu Ti-Grace Atktnson când spune „femeia bătrână suntem nu toate. *în timp ce unele femei raportează o scădere a dorinţei sexuale, multe simt de fapt o creştere a apetitului erotic în timpul anilor din*

menopauză. Soarta libidoului pare să depindă de o constelaţie de factori care apar în această perioadă, incluzând schimbări fiziologice, oportunitatea sexuală şi diminuarea inhibiţiei. Dintr-un punct de vedere pur fiziologic, libidoul ar trebui, teoretic, să crească la menopauză, datorită faptului că acţiunea hormonilor androgeni ai femeii, care nu sunt afectaţi de menopauză în mod material, nu mai este contracarată de estrogen. într-adevăr, unele

*femei par să se poarte în această manieră, mai ales dacă nu sunt deprimate şi pot găsi parteneri interesaţi şi interesanţi.^*

Mary Jane Sherfey a subliniat, de asemenea, că apetitul sexual al femeii creşte pe măsură ce acestea îmbătrânesc, deoarece dezvoltă un sistem mai mare şi mai complex de vene (varicosite) în zona genitală.

Din nou, confuzia dintre activitatea reproducătoare şi plăcerea sexuală ne induce în eroare. Este adevărat că, în acelaşi timp, capacitatea de reproducere încetează la menopauză şi că lubrifierea vaginală poate scădea, dar excitaţia sexuală a femeilor sau capacitatea de a avea orgasm creşte de fapt. Ceea ce are loc la menopauză este ceva ce se întâmplă doar cu organele noastre reproductive: sexualitatea şi capacitatea de a trăi plăcerea sexuală sunt atributele unei vieţi întregi. Copilăria este un alt moment când, deşi nu suntem capabili de reproducere, suntem cu siguranţă capabili de plăcere sexuală. Ar trebui să ne închipuim corpurile noastre ca fiind sexuale toată viaţa, de la naştere până la moarte, dar cu adăugarea, într-o anumită perioadă, a potenţialului reproducător.

O femeie a vorbit probabil pentru toate femeile „mai tinere" care privesc înainte spre bătrâneţe atunci când a spus:

„Am doar douăzeci şi opt de ani, dar deja mă sperie şi mă gândesc mult la asta - sunt furioasă că societatea vede îmbătrânirea femeilor ca fiind mai dăunătoare decât «maturizarea» **bărbaţilor. Nu văd nici** *un motiv pentru care* **o** *femeie* **are o** *pi***erdere a sexualităţii sau a atractivităţii la menopauză. Este doar altă fază din ciclul feminin şi parte din a fi femeie.**

„Cum afectează vârsta sexul? Dorinţa pentru se scade sau creşte ori nici una, odată cu vârsta? bucuria de a face sex?" **Majoritatea femeilor care au răspuns la această întrebare cred că plăcerea lor sexuală a crescut odată cu vârsta. „Cred că dorinţa sexuală creşte cu vârsta Bucuria cu siguranţă este - pot depune mărturie pentru asta . „Nu ştiam că Îmbătrânirea face ca sexul să fie mai bun!**

Am cincizeci **şi unu de ani şi simt că sunt abia la început!"**

, Sexul cu siguranţă devine mai bun pe măsură ce îmbătrâneşti. În ultimii doi ani am făcut numai ce am vrut când a fost vorba de sex. Trăiesc fiecare zi ca şi cum ar fi ultima. Este extraordinar "

„Cred că bărbaţii sunt păcăliţi să creadă că asta scade odată cu vârsta, pentru ei Nu cred că scade drastic pentru nimeni. În special pentru femei Cele mai bune experienţe sexuale ale mele provin din maturizare şi încredere în mine ". Acum, după ce am trecut de patruzeci de ani, îmi place sexul mai mult decât atunci când aveam treizeci şi ceva de ani, la treizeci Şi ceva mi-a plăcut mai mult decât la douăzeci şi ceva. Există *o* **combinaţie eliberatoare de experienţă, autocunoaştere şi încredere Şi o absenţă a fricii de sarcină ".**

Acum la cincizeci şi cinci de ani, sunt la fel de excitată ca la nouăsprezece. dar bărbatul meu mă consideră prea bătrână pentru a fi sexy!

„Am crezut că menopauza era cauza principală a tractului **meu vaginal uscat şi iritabil Medicii mei credeau că este lipsa hormonilor dar datorită noului meu iubit, am renăscut. Lubrifiere din plin. nici o iritare!"**

„Deşi nu am trecut prin menopauză, am făcut o histerectomie parţială. (Am patruzeci şi şapte de ani.) Pentru mine este extraordinar! Un singur partener a fost afectat în rău - s-a gândit că poate cândva va dori copii şi eu nu aş fi potrivită pentru nevoile lui, aşa că ne-am despărţit."

„Colega mea de apartament (a trecut puţin de cincizeci de ani) a făcut o histerectomie acum cinci ani. Din ceea ce văd eu, viaţa ei sexuală s-a schimbat radical: are mai mulţi parteneri sexuali şi face sex mai des."

„Mă bucur mai mult de sex pentru că nu mă mai tem de sarcină. (Sunt la postmenopauză.) Așa că este cu atât mai plăcut cu cât copiii mei au plecat de acasă - copiii pot inhiba activitatea sexuală. Pentru că-mi place mai mult, și soțului meu îi place mai mult. Crede că este o surpriză plăcută, de fapt, eu îi fac viața mai interesantă!"

„Răspund la chestionarul dumneavoastră pentru că am impresia că nu există destule statistici despre femeile septuagenare (am șaptezeci și opt de am), nu există destulă înțelegere pentru situația văduvelor. La vârsta mea și fără responsabilități, nu vreau să mă căsătoresc, dar am o dorință sexuală continuă care mă face să arăt cu cincisprezece sau chiar douăzeci de ani mai puțin decât vârsta mea biologică. Am făcut o operație pe cord acum doi ani, care m-a întinerit complet. Vreau să trăiesc din plin, din toate punctele de vedere."

„Am șaizeci și șapte de ani și cred că vârsta nu modifică prea mult sexul. Circumstanțele îl determină. Am avut parte de multă plăcere sexuală, atât cu soțul meu, cât și cu alți parteneri în ultimii ani. îmi place că nu am menstruație."

„Menopauza face totul mai bun, mai ușor și mai puțin dependent de timp. Partenerii mei se bucură și ei de libertatea mea sexuală, ca și mine. Am trecut prin menopauză destul de ușor."

„Am șaizeci și șase de ani și dorința sexuală nu s-a micșorat. Bucuria este chiar mai mare. Cred că ar putea scădea dacă nu poți face sex. Dar plăcerea nu are nimic de a face cu vârsta."

„Cred că dorința sexuală, atitudinile, plăcerea etc. se schimbă cu siguranță odată cu vârsta, dar schimbarea este mai degrabă calitativă decât cantitativă. Este o chestiune de creștere și dezvoltare, de la o perspectivă simplă da-sau-nu asupra sexului la o mai mare complexitate, varietate, subtilitate, fluiditate. Nu mă refer atât la sofisticarea «tehnicii», deși cred că și asta intră aici. Este ca diferența dintre un puiet tânăr și un copac cu multe ramuri și o formă, un tipar și o structură unică de creștere. Este un proces natural de creștere, dar cred că în cultura noastră acest proces este inhibat deseori și retardat; tuturor ni s-a spus că toate pisicile sunt negre noaptea și mulți dintre noi ajung mai degrabă târziu la recunoașterea și aprecierea propriei personalități sexuale unice și complicate. Acum mi se pare mai ușor să cunosc, să accept și să acționez așa cum vreau și simt, în loc să-mi fac griji despre ce ar trebui să vreau și să simt."

Totuşi, altor femei li s-a părut că sexul nu mai este atât de important pentru ele.

„Mi se pare că vârsta (sau poate starea de spirit, «spațiul în care este mintea mea») a scăzut considerabil din nevoile mele sexuale, adică mi se pare că pe oamenii pe care-i cunosc nu-i mai interesez deloc din punct de vedere sexual - nici ei nu mă mai interesează pe mine, dar, de asemenea, nu sunt «excitată» de fostele relații de iubire. Pur și simplu nu sunt interesată."

„Am șaptezeci și trei de ani - trăiesc singură - și nu mi-e dor de nimic. Compania masculină este plicticoasă. M-am căsătorit acum cincizeci de ani. Nu vreau să mă concentrez asupra acestui chestionar, dar aș răspunde la el dacă aș avea patruzeci de ani. Am pus în plic doi dolari. Aș vrea să fie mai mult. Succes."

Alte femei erau interesate de sex, dar aveau greutăţi în a-şi găsi parteneri care să le placă.

„Am cincizeci și patru de ani. De curând m-am mutat într-un alt oraș, într-un alt stat. Deocamdată nu am cunoscut pe nimeni de care să fiu interesată sexual - bărbat sau femeie. Se pare că nu emit «vibrații» sexuale în acest moment. îmi lipsește puțin, dar apetitul meu sexual pare și el foarte scăzut - am avut o ocazie de a face sex când am fost în vizită la niște prietene, dar nu eram deloc interesată. Mă masturbez și asta pare destul de satisfăcător pentru mine acum; dar recent am cumpărat un vibrator care nu-mi place deloc! Sunt dezamăgită."

„Am patruzeci și patru de ani acum și am avut câteva relații senzaționale, dar vârsta mea înaintată a determinat câteva schimbări în privința vieții sexuale în cazul meu, din cauza faptului că sunt foarte pretențioasă, și a insistenței pe care o manifestă lumea de astăzi față de sex ca un simbol al tinereții. Mă gândeam că dacă o persoană (femeie) este extraordinară în sine, atractivita-tea ei sexuală va rămâne evidentă toată viața. Ce greșeală! Cred că revoluția sexuală este extraordinară, dar abia aștept să includă bunicile în rasa ființelor dezirabile sexual! Acesta este un motiv pentru care am început un proiect concertat cu mine, de a trece pe autoerotism, oricât de departe m-ar duce. Cu ceea ce știu că sunt capabilă acum și cu ceea ce a rămas din mine pe «piața sexuală» se pare că va fi o iarnă lungă și rece pentru noi, doamnele singure de peste patruzeci de ani. La naiba! La naiba! La naiba!"

„Menopauza nu mi se pare o «experiență»; încă mai iau pilule anticoncepționale - pentru hormoni. Sunt conștientă că trupul meu este mai puțin viguros, am mai puțină energie, că arăt bătrână, ceea ce cred că sunt. Totuși este greu să-mi dau seama că am cincizeci și patru de ani, dar nu fac nici un efort să-mi ascund vârsta, anii sau experiența - pur și simplu sunt. Asta nu pare să-i excite pe bărbați - poate mai mult pe femei (??) dar mi-e teamă să iubesc o persoană care ar putea avea o boală cronică, senilitate etc. M-am luptat destul cu asta."

„Menopauza" este un cuvânt pe care multe femei au încercat să-l schimbe, susţinând că „nu este o pauză", în primul rând, şi în al doilea rând cuvântul sună înspăimântător şi deloc pozitiv. însă nimeni nu a venit cu un înlocuitor bun, deşi sper că cineva va reuşi asta până la urmă.

Termenii „menopauză" şi „femeie mai bătrână" sunt aruncaţi în scrierile populare într-un mod care pare să marginalizeze atât „femeile de vârsta mijlocie", cât şi „femeile mai bătrâne" (cât de bătrân înseamnă „mai bătrân"?) - dacă nu cumva un ziar sau o emisiune TV vorbesc despre o „problemă medicală" şi încearcă cu sinceritate „să ia în serios problemele medicale ale femeilor mai în vârstă şi ale celor aflate la menopauză". Dar ce se întâmplă cu experienţele pozitive extraordinare pe care le au femeile de vârstă mijlocie şi cele mai bătrâne? Unde putem auzi despre ele? De fapt, în cercetare, cele mai multe femei de peste cincizeci de ani (pentru a alege o vârstă la întâmplare) se simt mult mai sigure şi mai încrezătoare în legătură cu vieţile şi serviciul lor decât au fost vreodată şi acest lucru se reflectă, de asemenea, în viaţa lor sexuală.

Stereotipul unei femei de „peste cincizeci de ani" este cel al unei femei nefericite sau al uneia cu probleme, dar imaginile de bărbaţi din mass-media prezintă bărbaţi puternici aproape mereu peste cincizeci de ani şi alţi bărbaţi interesanţi de toate vârstele (în general bărbaţii tineri nu sunt văzuţi ca fiind atât de interesanţi şi inteligenţi precum cei de vârstă mijlocie). Femeile de peste cincizeci de ani sunt aproape invizibile în mass-media, cu excepţia

„problemelor" acestui grup de vârstă, însă femeile de peste cincizeci de ani sunt un grup viu, interesant şi plin de energie.

Unele „femei mai bătrâne" aveau amanţi.

Mai întâi, un răspuns lung:

„Este prima ocazie pe care o am de a spune tuturor cum s-a schimbat viaţa mea în ultimii opt ani. Am avut o prietenă foarte bună care ştia despre iubitul meu, dar în afară de ea nu ştie nimeni, pentru binele soţiei lui şi al soţului meu. Nu mă simt vinovată pentru că mi se pare că acum îl înţeleg mai bine pe soţul meu şi nevoile lui, de când am înaintat în vârstă.

Am cincizeci şi unu de ani acum şi am avut orgasm la patruzeci şi patru de ani, în timpul actului sexual cu amantul meu. La şapte ani am avut o tentativă timidă de masturbare, dar m-a prins mama şi mi-a ţinut o predică lungă despre cum acest lucru mă va face să înnebunesc. A fost ultima mea încercare de masturbare până acum şapte ani.

Există mulţi bărbaţi cu care cred că ar fi plăcut să fac sex, dar până acum am făcut sex doar cu soţul şi cu amantul meu. Cu soţul meu am făcut mereu ce mi-a cerut pentru a-i menţine buna dispoziţie. A fost foarte rapid în a obţine orgasmul şi apoi adormea, deseori lăsându-mă plângând (în primii ani de căsnicie) şi acum doar într-o stare de excitaţie sexuală. Cu amantul meu a fost mereu vorba de o nevoie reciprocă şi niciodată nu m-a lăsat nesatisfăcută. Soţul meu nu are timp pentru mine. însă amantul meu se gândeşte mereu în primul rând la mine. Poate de aceea aventura aceasta durează de atâta timp. Şapte ani. Preludiul lung pentru a mă excita este ceva făcut cu plăcere de amantul meu. Soţul meu îmi acordă doar cinci sau şase minute.

Cred că soţul meu era la fel de neinformat ca şi mine când ne-am căsătorit şi nu s-a preocupat să înveţe mai multe. Amantul meu este cel care m-a învăţat cum să fiu sexuală şi cum să fiu o femeie întreagă, care nu este frigidă sau insensibilă. Acum pot să-i cer orice mă stimulează şi el răspunde, iar el, la fel, îmi spune ce-i place. Am devenit foarte liberi unul cu altul şi nu mi-e deloc ruşine. De fapt, sunt mândră."

„Am patruzeci şi opt de ani şi nu am fost niciodată mai optimistă şi mai plină de speranţă. Nu am parte de satisfacţia sexuală de care am nevoie, dar cu trei amanţi noi într-o parte şi alţi doi actuali îmi este bine. Viaţa mea sexuală a lăsat mult de dorit, dar viaţa mea amoroasă a fost aproape întotdeauna bogată şi plină, iar acum nu face excepţie. Sunt căsătorită de unsprezece ani, a doua oară. Nu-mi place să fiu căsătorită, dar încerc să fac în aşa fel ca asta să nu-mi afecteze dispoziţia. De cinci ani şi jumătate căsnicia este asexuală (alegerea mea) - incompatibilitate sexuală. Am avut cam zece aventuri, care au durat de la unu până la cinci ani. Efectul lor a fost că m-au făcut extraordinar de fericită (în special în ultimii şapte ani). Infidelitatea mi-a permis să suport căsnicia, atât de dragul copilului, cât şi al convenienţelor. Căsătoria deschisă poate fi în regulă pentru unii, dar nu ar merge pentru noi; pentru noi este important să păstrăm aparenţele."

„Am, aşa cum am spus, cincizeci şi unu de ani şi am fost căsătorită cu un bărbat timp de treizeci şi trei de ani. Avem patru copii adorabili, care sunt căsătoriţi, fericiţi şi care ne-au dăruit nouă nepoţi. Nu am terminat liceul decât după ce am născut al patrulea copil; în acea vreme mi-am terminat ultimul an de liceu şi am mers la facultate, iar de atunci am devenit învăţătoare. **ÎN** *ultimii douăzeci de am am lucrat la o şcoală pentru copiii cu handicap fizic. Soţul meu a terminat liceul şi a lucrat în multe domenii. De doi ani s-a pensionat, după ce a suferit mai multe atacuri cerebrale. Acum opt ani am cunoscut şi m-am îndrăgostit nebuneşte de un bărbat care este cu zece ani mai tânăr decât mine. Am păstrat distanţa, căci mi s-a părut o prostie din partea mea şi eram sigură că mă va considera o femeie bătrână. El m-a abordat primul şi eu i-am spus că sunt căsătorită şi câţi ani am. De atunci el a devenit profesorul şi amantul meu, şi încă mai este. Şi el este căsătorit şi are patru copii. Este bun cu soţia şi copiii săi şi nu aş vrea în nici un caz să-i stric căsnicia. Dar sunt încântată de ce am învăţat de la el, că sexul este bun şi că sunt atrăgătoare, sexuală şi dorită. Dacă de azi înainte nu aş mai fi capabilă să fac sex cu cineva nu m-ar deranja, căci am petrecut şapte ani într-o relaţie sexuală care nu pot fi daţi la o parte, căci în acest timp am învăţat că sunt o femeie reală. Am fost singurul copil la părinţi, crescută de o mamă foarte severă care a fost căsătorită de patru ori. Nu l-am cunoscut pe tatăl meu, doar pe taţii vitregi. Atitudinea ei faţă de sex era, sunt sigură, o parte din problema mea, ca şi faptul că soţul meu nu era prea interesat de rolul meu în actul sexual. înainte de căsătorie ne-am mângâiat foarte mult, dar întotdeauna eu am dat înapoi, pentru că «fetele bune» nu merg până la capăt. După nuntă am vrut să-mi dau drumul, dar el era atât de rapid, încât nu după mult timp am început doar să îndur sexul, pentru că el mi-o cerea. Este dificil să vă spun ce a făcut amantul meu pentru mine: mă îmbrac altfel, gândesc altfel, mă văd ca pe o persoană mai degrabă atrăgătoare, în timp ce mai demult mi se părea că sunt doar o femeie de vârstă mijlocie care îmbătrânea pe zi ce trece."*

Alte femei au început să aibă relaţii sexuale cu femei/

„Am avut multe experienţe sexuale cu bărbaţi şi mi s-au părut satisfăcătoare. Totuşi, acum optsprezece ani (am şaizeci şi şase de ani) am cunoscut-o pe Sarah, pentru care am o mare admiraţie şi respect. Când mi-a spus că mă iubeşte şi a început să-mi demonstreze asta nu mi-au mai trebuit bărbaţi. Simt că viaţa mea sexuală este la fel de completă acum ca întotdeauna. Nu am mai avut relaţii sexuale cu alte femei. în acest moment mi-ar fi imposibil. Simt că viaţa mea este completă şi mai fericită decât dacă aş fi căsătorită. Nu avem o relaţie «bărbat-femeie», ci împărţim totul cu respect reciproc."

Acest răspuns a fost **semnat** *de o femeie care, în mod evident, are foarte puţine temeri în viaţă.*

Alte femei se bucurau de sexul cu bărbaţi mai tineri.

„Cred că sexul este mai bun acum, la peste patruzeci de ani, decât înainte. Mă simt înfloritoare şi la înălţime. Niciodată nu m-am simţit şi nu am arătat mai bine. Mă simt bine cu mine, cu corpul şi cu mintea mea. Am o relaţie foarte satisfăcătoare cu un bărbat cu doisprezece ani mai tânăr şi suntem compatibili. Va veni o vreme când se va termina şi presupun că vom şti asta, dar chiar cred că va fi doar începutul unui nou capitol din viaţa mea. îmi doresc ca toate femeile să aibă ce am eu."

„Căsătoria a fost cea mai profundă relaţie pe care am avut-o vreodată, cred, şi cea mai longevivă (treizeci şi cinci de ani). Am avut o legătură mentală minunată şi o relaţie fizică obişnuită, care rareori era extraordinară. Ne-o puneam bine, dar el niciodată nu a făcut cu adevărat dragoste cu mine - era nesenzual şi lipsit de afecţiune. După câţiva ani ann început să ann aventuri în afara căsătoriei şi atunci a debutat cu adevărat viaţa mea sexuală. Acum, după terminarea căsătoriei, am avut o singură aventură cu un bărbat mult mai tânăr, excelentă atât mental, cât şi fizic. Cred că este cea mai bună potrivire fizică pe care am avut-o, în multe sensuri, dar asta datorită mai mult factorilor psihologici decât a altora. Acum că mă gândesc, cred că cel mai bun sex l-am avut cu bărbaţi mai tineri."

„Am avut o experienţă minunată la două săptămâni după divorţ. Un bărbat cu douăzeci de ani mai tânăr mi-a cerut să ne întâlnim a doua zi pentru a stabili ceva. Amândoi am ştiut că probabil va fi o aventură de o noapte, căci era posibil să nu ne mai vedem niciodată, şi nu aveam practic nimic în comun cu excepţia faptului că amândoi eram foarte excitaţi. Am avut timp să mă gândesc la asta, aşa că nu m-am pripit, nu eram îndrăgostită, nu aveam nici o obligaţie, faţă de el sau faţă de altcineva: pentru prima dată în viaţă eram liberă să iau o decizie privitoare la viaţa mea sexuală fără să-mi fac griji din cauza consecinţelor. Am petrecut o după-amiază minunată făcând tot ce ne-a plăcut şi amândoi eram complet satisfăcuţi şi fericiţi. A fost o plăcere să vorbesc cu el şi a fost prima persoană cu care am discutat despre alte femei. Atunci am aflat prima oară că celelalte femei nu puteau termina fără stimulare clitoridiană, ca mine. Am avut şi

alte trăiri minunate, unele mai bune din punct de vedere sexual, datorită experienţei acumulate în ani şi a tandreţei şi iubirii pe care o simţeam pentru partenerul meu, dar aceasta iese în evidenţă din multe motive. Unul este că am aflat că vârsta nu contează în sex, că eram atrăgătoare pentru el, lucru minunat pentru eul meu, mai ales la un timp atât de scurt după divorţ. Alt motiv au fost cele douăzeci şi patru de ore de anticipare, când ştiam că mă pot răzgândi."

Totuşi, după diferite experienţe sexuale, câteva femei au afirmat că sexul nu merită să investeşti timp şi emoţii.

Două femei au explicat pe larg:

„Sexul nu este important pentru mine. Am cincizeci şi opt de ani, sunt căsătorită cu acelaşi bărbat şi i-am fost fidelă treizeci şi cinci de ani. O mulţinne de ani grei. Ann crescut doi copii buni, un dentist şi un avocat, acum avem patru nepoţei dragi. Acum cinci ani, soţul meu, la cincizeci şi doi de ani, a început să bea în fiecare seară şi făceam sex. Nu am auzit niciodată un cuvânt de laudă decât în timpul actului sexual şi mă întrebam cum naiba aş putea să mă bucur de asta când nu sunt deloc bună altminteri!"

„Am orgasme numai ocazional, în vise - cu străini. Sărutarea cefei este foarte importantă pentru mine, pentru a avea orgasm, i-am spus asta câţiva ani, dar nu o face niciodată. Nu-mi place sexul oral sau anal, dar mi s-au impus. în timpul actului sexual vaginal mă simt fără chef, dar când aduce vorba de sex oral sau anal accept, dar strălucirea e pierdută; sper că el se distrează când vorbeşte despre asta."

„Am încercat masturbarea şi nu am obţinut nimic..."

„în primii ani am avut iniţiativa de câteva ori, dar nu a dus la nimic - trebuia să fie ideea lui. Se spune că sexul este bun dacă eşti «prietenă» cu partenerul - cred că se poate spune că eu sunt cam amărâtă. Am fost la un consilier marital acum câţiva ani: sunt imatură, orice soţ urăşte toate femeile, începând cu mama sa, îmi trimite trandafiri, îmi cumpără cadouri şi-mi spune ce proastă sunt."

„Da, simulez orgasmul - aproape de fiecare dată -, adică în fiecare noapte, uneori şi de câte două ori."

„Acum sunt foarte supărată pentru că el vrea să vândă casa noastră (în care stăm de treizeci şi doi de ani) şi să ne mutăm într-un oraş mic; el mi-a dat chestionarul şi a spus că aş putea afla de ce sunt nervoasă. Sigur nu sunt de acord: m-aş mulţumi cu câteva vorbe bune."

„Viaţa mea sexuală actuală este zero. Este zero de douăzeci şi unu de ani. Adică sunt celibatară de peste douăzeci şi unu de ani. Am şaizeci şi doi de ani şi am fost căsătorită douăzeci şi cinci de ani (încă sunt căsătorită). Sunt măritată cu un mascul plicticos tipic, egoist şi insensibil, în plus şi alcoolic, dar rămân aici pentru că îmbătrânesc, nu am aptitudini şi am probleme cardiace."

„Masturbarea a fost importantă pentru mine pentru că nu pot căuta sex în afara căsătoriei, oricât de putredă ar fi. Aşa că masturbarea este o eliberare, dar nu o practic intens din cauza tabuurilor religioase şi parentale rămase din copilărie. Mă simt vinovată. Totuşi, de la mişcarea feministă şi literatura ce a urmat, încerc să-mi schimb opiniile. îmi place să mă masturbez «în timp ce», dar după aceea mă simt vinovată şi încerc să raţionalizez. De obicei se întâmplă în timpul somnului. Visez că mă trezesc excitată sexual. îmi desfac picioarele, apoi încep să-mi stimulez clitorisul sau să-mi mângâi zona vaginală până la orgasm."

„Cu soţul meu am orgasm doar uneori. El este mai interesat de orgasmul lui decât de al meu. în plus, nimeni nu mi-a zis nimic despre sex - pe părinţi şi pe profesori nu îndrăzneam să îi întreb! Prima dată când am făcut sex nu ştiam la ce să mă aştept, iar soţul meu a fost un porc; a spus «Du-te să te speli». Nici o sensibilitate, nimic! Eram un obiect, ceva convenabil. Dar m-am căsătorit cu el pentru a scăpa de acasă, aşa că am făcut cât de bine am putut. Oricum, dragostea este de râs, o imagine falsă vândută de părinţi, de mass-media şi de producătorii de filme. De la sarcină până la mormânt, suntem spălaţi pe creier cu dragostea."

„Cum toţi aceşti ani am fost asexuală şi aşa voi rămâne, m-am adaptat. îmi dă o senzaţie de libertate; nu trebuie să joc jocuri stupide sau să folosesc sexul pentru negocieri ori manipulări, aşa cum făceam în trecut. îmi pare rău că nu sunt una dintre femeile tinere de azi - ele sunt persoane depline, sunt libere să aleagă o carieră, propriul stil de viaţă şi să fie independente. Multe femei mai bătrâne, ca mine, au cunoscut doar căsnicia şi familia - propria lor viaţă a fost pusă în serviciul altora. Sunt nişte ratate. întrebaţi-le!"

„Mi-am reprimat senzaţiile sexuale pur şi simplu din cauza situaţiei, nu din pricina vârstei. Dacă cineva are un partener iubitor, de ce ar scădea senzaţiile? Vârsta nu are legătură cu asta, cu excepţia cazului în care partenerul este bolnav etc. Am făcut histerectomie totală şi încă mai am senzaţii sexuale. Dar cum nu am contact cu partenerul meu, nu mă pot exprima în legătură cu partea fizică. Histerectomia mi-a provocat o depresie profundă (în urmă cu cinci luni) şi acum fac terapie din cauza asta, şi fireşte că sprijinul de acasă nu este foarte bun, aşa că terapia mă ajută."

„Am răspuns la chestionar pentru că este bine dacă altă femeie se poate recunoaşte în mica mea statistică şi află că nu este singură! Locuiesc într-un mic orăşel bigot din Sud, unde femeile tac şi rareori fac valuri, iar bărbaţii le bat îngrozitor Nu s-a mai văzut aşa o ignoranţă, dar noi (o mână de femei) încercăm! Vă urez succes."

„Acum am cincizeci şi şase de am. sunt casnică, dar uneori lucrez Nu am avut niciodată o slujbă când copiii erau mici. De fapt nu am lucrat niciodată şi nu am încredere în mine. Soţul meu îmi dădea impresia că oricum nu aş putea face nimic care să fie plătit de cineva. Acum ştiu că amândoi aveam o stimă de sine extrem de scăzută Eu am acum aşa ceva, dar el nici măcar nu admite că există un asemenea lucru! Uneori am dat meditaţii copiilor, am lucrat ca funcţionar, ca recepţioneră, am făcut indexări şi de curând am fost plătită pentru decoraţium interioare! Am absolvit liceul."

„Eram virgină când m-am măritat, la douăzeci de am, şi eram foarte încuiată Am făcut ce credeam că trebuie, nu m-am uitat niciodată la alt bărbat (vreau să spun că îmi întorceam privirile)! Nu ştiam nimic despre orgasm De asemenea, acum ştiu că soţul meu nu ştia niciodată ce face. Ştiu doar că în general era dezamăgitor. îmi plăcea preludiul şi (ca să fiu sinceră) senzaţia de putere asupra lui pe care o aveam în acele momente Puteam să-l aprind ca pe un bec."

„Credeam că sunt îndrăgostită de soţul meu. acum cred că doar voiam să fiu şi mi-a luat am de zile ca să-mi dau seama că nu era bărbatul pe care-l idealizasem Era un om bun, bun cu mine (dar voia să aibe un

control total asupra mea), dar acum ştiu că este un pachet de nervi (el neagă asta) *şi* este mai încuiat decât mine! Neagă toate problemele! Şi el era virgin. Eu credeam în mod naiv că toţi bărbaţii au experienţă, dar el nu avea. Soţul meu şi cu mine am trăit împreună cinci am. El avea şaptesprezece am, iar eu cincisprezece atunci când ne-am cunoscut, iar după un an am început să ne mângâiem intens. Nu am mers niciodată până la capăt, dar am făcut sex oral şi cu degetul Adică el a făcut, eu nu auzisem de aşa ceva, dar mi-a plăcut. Eram foarte aprinşi: tot *ce trebuia să fac era să vorbesc cu el şi mă udam toată. îmi plăcea aşa de mult sexul, încât mă speria. Totuşi nu sunt sigură în legătură cu orgasmul. Ca să scurtez povestea, după treizeci şi ceva de ani de căsătorie ne-am plictisit, am început să vorbim despre schimbarea partenerilor, apoi, când în cele din urmă am făcut asta nu mi-a plăcut deloc faptul că soţul meu, iubitul meu, era mult mai prejos decât idealul! Voiam ca el să fie un amant bun şi să câştige bine, să fie un tată bun şi atât de mândru de căsnicia sa încât să nu accepte ca un alt bărbat să mă atingă! Ha-ha! Era un amant prost, nu câştiga bine, nu a fost niciodată ambiţios. Era un tată aşa şi aşa - copilul cel mare s-a înstrăinat aproape complet de noi, şi nu era o personalitate puternică ca tată şi, de asemenea, mi s-a părut că nu are un respect real pentru mine sau pentru căsnicie, aşa că mi-am spus: «La naiba!». Dacă lui nu-i pasă, aş putea să-mi aleg propriul bărbat. în plus, atunci eram deja pe hormoni, am slăbit douăzeci şi cinci de kilograme şi am devenit foarte activă nopţile cu un grup de îmbunătăţire a comunicării (o mulţime de bărbaţi drăguţi). Aşa că am început să mă întâlnesc cu un tip cu doi ani mai mare ca soţul meu. Am flirtat la petreceri ani de-a rândul. Aşa că i-am spus relaxat: «Am putea să ne distrăm fără să rănim pe nimeni», iar el a fost de acord. Era extraordinar şi mi-am dat seama despre ce este vorba în sex. Atunci am aflat despre orgasme. Era un amant pasionat şi tandru. M-am bucurat de el de cincisprezece sau şaisprezece ori. Nu eram îndrăgostită, dar era bine."*

Unele femei au descoperit experienţe noi.

„Timp de treizeci şi şase de ani am fost cu acelaşi bărbat. Nu am avut relaţii extramaritale. Nu sunt de acord ca partenerul meu sau eu să avem experienţe extramaritale pentru că avem o căsătorie fericită, iar sexul nu este o problemă pentru noi. în ceea ce mă priveşte, vârsta (am cincizeci şi opt de ani) îmbunătăţeşte sexul în condiţiile potrivite, aşa cum sunt binecuvântată acum: soţul meu şi cu mine ne-am pensionat din iunie anul acesta şi datorită libertăţii de gândire, a timpului din belşug şi a relaxării considerăm că sexul este 100% mai bun, pentru că acum copiii nu mai stau acasă, nu avem rude care stau cu noi şi timpul ne aparţine. Ne-o punem oricând vrem, de mai multe ori ziua şi noaptea, oricând dorim; ne plimbăm prin jurul casei dezbrăcaţi şi facem băi de aer şi exerciţii - facem «băi de aur» - şi toate acestea ne ajută să ne bucurăm de corpul celuilalt. Cu alte cuvinte, avem «libertate sexuală», suntem eliberaţi de vechile bariere bazate pe tabuurile sexuale. Am cincizeci şi opt de ani, iar soţul meu are cincizeci şi şapte; avem doi băieţi rezultaţi din cei treizeci şi şase de ani de căsătorie. Acum, în orice activitate sexuală eu sunt pe primul loc, iar partenerul meu pe al doilea, căci el crede că pasiunea porneşte de la femeie. întotdeauna facem dragoste câteva ore şi mă stimulează mai întâi pe mine şi abia după aceea pe el. Credeam că Masters şi Johnson sunt buni, dar soţul meu şi cu mine am fi putut scrie cartea aia; cei doi sunt amatori!"

„în septembrie am împlinit şaptezeci şi cinci de ani. Sunt cântăreaţă. Deşi cândva am avut o voce excelentă, cariera mi-a fost ruinată de experienţele emoţionale enorme şi de altă natură. Am fost căsătorită de trei ori, dar am avut multe relaţii, poate douăzeci de bărbaţi sau chiar mai mulţi. Mă excitam foarte repede, mă aprindeam, dar nu mă eliberam, de cele mai multe ori. Mă urcam pe pereţi din cauza asta. Sper să revin pe scenă ca să cânt din nou. Din punct de vedere vocal nu am probleme şi sper că feminismul mă va ajuta să-mi dezvolt personalitatea de care am nevoie. Da, am avut orgasme, dar prea puţine în lunga mea viaţă. Acum, dintr-odată, îmi place iar sexul. Adică masturbarea, pe care o practic aproape în fiecare noapte. Uneori şi ziua. De când mă masturbez voluntar şi foarte intens, trebuie să spun că sunt fericită, dar cred că sunt fericită în cea mai mare parte a timpului. Simt că mă eliberează - sau mă eliberează mai mult. în general sunt foarte timidă şi pot deveni rigidă şi neplăcută. Acum sunt mai prietenoasă şi mai relaxată. Sexul fără orgasm mă făcea să fiu nervoasă şi supărată. Credeam că este vina mea. Cu cât încercam mai tare cu atât reuşeam mai puţin. Cu ultimii doi soţi aveam doar contact vaginal. îmi plăcea, eram excitată, dar asta era tot. Din momentul în care am început să folosesc vibratorul m-am simţit ruptă. Foarte intens. Durerea resimţită era minunată, întotdeauna mi-am imaginat că aşa este când mori. Ca şi cum explodezi în spaţiu. Am avut un orgasm foarte puternic, simţeam că zbor deasupra unui munte înalt. Acum două sau trei săptămâni nici măcar nu-mi plăcea să mă gândesc la masturbare. Acum, de când am început să înţeleg feminismul, îmi place să fac asta. Din păcate, am nevoie de prea multe ore - de obicei trei până la şase ore - cu mâna. Am fost căsătorită de trei ori, dar de aproape zece ani nu am mai avut relaţii cu bărbaţii. Nu mai vreau să fac sex cu bărbaţi. Mă întreb dacă sunt sau dacă am devenit lesbiană; îmi plac femeile calde şi interesante, dar nu m-am simţit niciodată excitată sexual. Trăiesc singură de când a murit soţul meu. Mi se pare minunat, dar sunt conştientă acum că această izolare a mers prea departe. Aproape niciodată nu am avut discuţii despre sex. Nu îndrăzneam. Acum îmi place şi am nevoie de asta. Cum ies din izolare (am spus mai sus), îmi iubesc iar copiii, mă întâlnesc cu prieteni uneori, dar aproape de fiecare dată mă plictisesc. Muzica a fost mereu o alternativă excelentă.

în timpul vieţii mele m-am simţit îndrăgostită fără motiv. Am fost îndrăgostită de mai multe ori. Mi se pare că am fost imatură emoţional, dorind să mă pierd. Nu cred că acum aş mai putea simţi aşa. Nu-mi place să spun că mă simt superioară unui bărbat, dar nu găsesc alt cuvânt. Relaţia bărbaţilor cu mine a fost prea unilaterală - doar materială şi mecanică. Eram foarte fericită când copiii mei erau mici. Am vrut cel puţin doisprezece, dar m-am oprit la şase.

Acum am o relaţie profundă cu profesorul meu de muzică. Mă ajută enorm în privinţa tehnicii şi expresiei. Dar nu mă aprinde. Nici un bărbat nu a mai făcut asta de zece ani. Dacă un bărbat ar vrea să se joace şi să mă aprindă sexual până la orgasm, aş face-o. Dar nu pare să fie posibil şi nici eu nu aş cere asta. îmi plac vaginul şi organele mele genitale. Miros frumos. îmi place corpul meu. Când sunt suplă, tot corpul meu arată bine, dar din cauza faptului că am pierdut din greutate în mod repetat pielea este prea laxă acum, ceea ce nu-mi place. Aşa că nu mă simt confortabil.

Acum îmi place foarte mult să vorbesc despre sex şi să învăţ despre asta. îmi plac foarte mult aceste întrebări. în timp ce le completam, am simţit nevoia de a vă cunoaşte personal şi de a continua întrebările şi răspunsurile, în special acum, când încep să privesc tot ce este legat de sexualitate dintr-un alt unghi. întotdeauna, timp de mulţi ani, şi acum sunt convinsă că femeile au de jucat un rol nou şi uluitor, nu de a distruge bărbaţii, ci de a îmbunătăţi lumea. Mi se pare că feminismul este ceva fără fund care ne face să descoperim comori incredibile de care nici una dintre noi poate că nu este conştientă acum. Exact pentru această sarcină trăiesc şi lupt."

9 . SPRE O NOUĂ SEXUALITATE FEMININĂ

DEZDEFINIREA SEXULUI

Definiţia sexului aparţine unei opinii despre lume care ţine de trecut - sau care trece. Sexualitatea şi relaţiile sexuale nu mai sunt văzute ca fiind importantul drept de proprietate care erau odată; copiii nu mai sunt esenţiali pentru puterea statului sau a individului. Cele mai multe dintre instituţiile noastre se bazează încă în totalitate pe forme ierarhice şi patriarhale, patriarhatul ca formă de organizare este de fapt mort, ca şi sexualitatea care o definea. Acum trecem printr-o perioadă de tranziţie, deşi este încă neclar spre ce. Pentru noi,

provocarea este să construim o societate mai umană, una care va implementa ce-i mai bun din vechile valori, cum ar fi bunătatea şi înţelegerea, cooperarea, egalitatea şi justiţia la fiecare nivel al vieţii publice şi private - o metamorfoză spre o societate mai personală şi mai umanizată.

în special în ceea ce priveşte relaţiile sexuale - pe care poate ar trebui să începem să le numim simplu relaţii fizice -putem lua în calcul multe opţiuni. Toate tipurile de intimitate fizică pe care am fost învăţaţi să le canalizăm în definiţia noastră mecanică a sexului pot fi permise din nou şi redifuzate în vieţile noastre, inclusiv simplele forme de atingere şi de contact cu alt corp. Nu trebuie să existe o distincţie clară între atingerea sexuală şi prietenie. Aşa cum femeile au descris „excitaţia" ca una dintre cele mai bune părţi ale sexului şi aşa cum au descris apropierea ca fiind cel mai plăcut aspect al actului sexual, tot astfel intimitatea fizică poate fi una dintre cele mai satisfăcătoare activităţi posibile - în şi pentru sine.

Deşi avem tendinţa să ne gândim la sex ca la un tipar, un grup de activităţi (în esenţă, activitate reproductivă), nu trebuie deloc să ne limităm în acest mod.

Nu există nici un motiv pentru care intimitatea fizică cu bărbaţi, de exemplu, trebuie să constea mereu din „preludiu" urmat de act sexual şi de orgasmul masculin; şi nu există nici un motiv pentru care actul sexual trebuie să facă mereu parte din sexul heterosexual. Sexul înseamnă contact fizic intim de plăcere, pentru a împărtăşi plăcerea cu altă persoană (sau singur). Putem face sex pentru a ajunge la orgasm sau fără să avem orgasm, sex genital sau pur şi simplu intimitate fizică -orice vă place. Nu există nici un motiv pentru a ne gândi că „scopul" trebuie să fie actul sexual şi să încercăm să facem ce ni se pare că se potriveşte în acest context. Nu există performanţă sexuală standard, cu care trebuie să ne comparăm; nu suntem conduşi de „hormoni" sau de „biologie". Suntem liberi să explorăm şi să ne descoperim propria sexualitate, să învăţăm sau să ne dezvăţăm de orice vrem şi să avem relaţii fizice cu alţi oameni, de orice sex, oricum ne place.*

Acest lucru va fi discutat din punctul de vedere al bărbaţilor în analiza răspunsurilor primite la chestionarul pentru bărbaţi, care va fi publicat ca The Hite Report ori Male Sexuality.

VIITORUL ACTULUI SEXUAL

SEX CA DE OBICEI?

Cred că reiese clar din această lucrare cât de mult s-au săturat femeile de vechiul tipar mecanic al relaţiilor sexuale, care se învârte în jurul erecţiei masculine, penetrării masculine şi orgasmului masculin. Aşa cum a spus o femeie: „Scurtarea unui orgasm nu mă lasă frustrată dacă mă masturbez, dar suport din ce în ce mai greu scurtarea sexului cu soţul meu doar pentru că el este satisfăcut. Continuarea aceluiaşi tipar sexual nesatisfăcător înseamnă pentru mine o lipsă de grijă şi de interes pentru mine, pe care o găsesc inacceptabilă. Nu contează atât de mult scurtarea orgasmului şi tensiunea biologică care rezultă de aici şi care doare - rana emoţională este cea care mă frustrează,"

Ca răspuns la multe întrebări diferite, femeile au menţionat frustrarea şi plictiseala pe care le-o provoacă acest tipar, iar multe au spus că îşi doresc altceva.

Ce aţi vrea să faceţi mai des? Cum aţi vrea să se schimbe obişnuita «scenă din dormitor»?"

Iată cel mai frecvent tip de răspuns.

„Aş vrea ca bărbaţii să fie mai sensibili în loc să se poarte ca un penis mare, având orgasm şi atâta tot. Aş putea să spun că 75% dintre bărbaţii pe care i-am cunoscut nu ştiau nimic despre femei cu excepţia faptului că ei au avut orgasm şi asta ar trebui să-mi placă foarte mult."

„Aş vrea să schimb toată rutina sărut-senzaţie-mănâncă-mă-nâncă-mă-futut."

„Mi-aş dori mai multă iubire şi gentilеţe în loc de simpla stimulare sexuală, mai multă emoţie şi comunicare, nu sex aşa cum ne aşteptăm şi cerem şi apoi rutina."

„Aş vrea să fie mai simplu de iniţiat jocul sexual pentru a vedea unde merge, în loc să ştiu că acest sărut va duce la atingerea organelor genitale şi apoi la act sexual."

„M-am săturat să mă concentrez asupra penisului şi vaginului. Nu-mi place senzaţia că nu-mi pot îmbrăţişa partenerul fără «să merg până la capăt» - asta înseamnă că trebuie să-mi reprim multe emoţii doar pentru că nu am chef de sex. De asemenea, îmi place să mă scufund în experienţa sexuală cât mai mult cu putinţă şi mă simt foarte frustrată dacă nu facem asta pentru că el are orgasm şi adoarme. Aş vrea să am orgasm, da, dar după aia aş vrea să continui să fac dragoste şi nu să termin!"

„Mai multe săruturi, mai mult timp, mai multă tandreţe. De ce bărbaţilor nu le place să fie atinşi în alte părţi ale corpului? Mie-mi place. Aş vrea să văd mai mulţi bărbaţi cu mai multă imaginaţie."

„Aș vrea săruturi pe gură mai des. Aș vrea ca soțul meu să se poarte mai puțin controlat. Aș vrea să fiu excitată până la punctul de abandon complet. Nu am trăit niciodată asta."
„Bărbații ar trebui să stea treji mai mult timp după terminarea partidei de sex. Nu ar trebui să se dea jos din pat imediat după sau să se spele!!!"
„Aș vrea să pot fi capabilă să susțin activitatea sexuală nedefinit. Mă dezamăgește extenuarea bărbatului după orgasm."
„Nu am putut niciodată să spun «Da, asta e tot ce mi-am dorit, nu mai vreau nimic.» întotdeauna mi s-a părut că întâlnirile mele sexuale au fost doar începuturi; nu au fost niciodată duse atât de departe pe cât am vrut."
„Pentru mine, sexualitatea nu trebuie să fie aranjată, așteptată sau rutinizată. Cred că sexul ar trebui să fie ceva stimulant și spontan - nu un pachet pe care-l «cumperi» cu un certificat de căsătorie. Cum până acum nu am făcut sex «spontan», nu mi se pare că am trăit vreodată sexul așa cum cred că trebuie să fie."
„Aș vrea să văd pasiune spontană. Nu situații aranjate, cum ar fi ca luminile să fie stinse, trebuie să fim în pat, trebuie să curățăm sperma, trebuie să fim politicoși, modești - rahat."
„Mai multă pasiune. De multe ori el se grăbește și acordă prea multă atenție vaginului și nu suficientă zonei sensibile de lângă clitoris. Aș vrea stimulare genitală ca o mângâiere, cu hainele pe noi, să-mi ridice rochia, să-mi dea chiloții jos, lucruri de genul ăsta. Aș vrea să mă simt destul de liberă ca să fac orice fără jenă, cu un abandon complet."

Multe femei, de asemenea, s-au săturat de preocuparea bărbaților pentru perfecțiune mecanică în timpul performanței și de lipsa de interes față de senzațiile corporale.

„Mulți bărbați nu sunt la fel de liberi pentru a fi senzuali sau pentru a dărui așa cum fac femeile. Aproape întotdeauna ei sunt concentrați pe organele genitale."
„Bărbații par a fi inhibați, într-un fel, și chiar par să se teamă de corpul meu și de vreo «reacție-surpriză» pe care o pot avea -și sunt preocupați în special de cocoșelul lor."
„Mulți bărbați cred că sex înseamnă futere sau ceva care se face cu mâinile, gura și penisul, dar nu și cu restul corpului. Bărbaților nu li se pare că tot corpul lor este frumos sau că atingerea unei coapse de alta este o mângâiere, la fel cum este atingerea cu mâna."
„Aș vrea să fac mai des sex relaxat cu un bărbat, să vorbim și să ne prostim și să ne distrăm. Să mă simt relaxată. Doctorul meu îmi spune că bărbaților nu le place asta."
„Indiferent ce spun sau fac, majoritatea bărbaților nu cred că este important să-mi sărute urechile și ceafa. îmi place să mă joc cu corpul lor, dar mi se pare că, exceptând felația și jocul cu penisul, lor nu le place asta foarte mult. Nu-mi dau seama dacă ei au într-adevăr atât de puține zone erogene sau se tem să simtă că părțile lor «non-sexuale» sunt sexy."
„Până când nu am trăit cu bărbați homosexuali nu mi-am dat seama că un bărbat poate obține o plăcere intensă din sex; din experiența mea știu că femeile și homosexualii își permit să fie receptivi, în timp ce bărbații heterosexuali într-un fel strâng din dinți și se țin destul de mult timp până termină; am o imagine a bărbaților heterosexuali care urmăresc cu ardoare ceva, dar nu se bucură de acel lucru după ce-l obțin; întotdeauna mi-a părut destul de rău pentru iubitul meu pentru că mi se părea că pentru el era ca și cum scărpina o mîncărime - scăpa de ceva negativ -, în timp ce pentru mine era o fericire absolută."
„Ar fi bine dacă oamenii ar renunța să mintă. Bărbații nu sunt sinceri. Nici unul nu-și va recunoaște propriile sentimente - toți se poartă așa cum le spune Hugh Hefner. Sexul înseamnă mai mult decât o simplă viermuire."

„Vi se pare că majoritatea bărbaților obțin mai multă plăcere din actul sexual decât din jocul sexual?"

Da	**388**
Nu	**115**
Nu partenerul meu	**6**
Nu **neapărat**	**47**
Total	**556**

„Da, bărbații se gândesc la preliminarii ca la o întârziere care nu e necesară. în timpul preludiului mă simt de parcă se poartă condescendent cu nnine, ca și cum suportă o neplăcere necesară pentru un beneficiu pe termen lung."
Interesul masculin principal și cel mai important este ejacularea - din nefericire, cu cât mai repede, cu atât mai bine. Am învățat cu mult timp în urmă cât de important este să-și amâne gratificația până când sunt pregătită."
„Da, majoritatea bărbaților vor doar să aibă orgasm, iar jocul sexual este «contribuția» lor la plăcerea mea."
„Cred că partenerul meu actual are impresia că orice prelungire ori amânare sau orice altceva în afară de un număr rapid de sex genital este nebărbătesc. Rahat maceo - cu atât mai rău!"
„El crede că preludiul este o favoare, ceva asemănător cu a deschide ușa"
„Este o mare plictiseală pentru cei mai mulți, o necesitate pentru marea intrare."
„Da, le place mult actul sexual, dar felația este foarte aproape pe locul doi."
„Da, dar chiar și lor le plac jocurile sexuale dacă sunt în centrul atenției."
„Lui îi place una rapidă mai mult decât mie - dar de asemenea pare să-i placă și orgasmul mai mult dacă mă joc cu el mult timp înainte de actul sexual."
„Le place cam la fel de mult jocul sexual, cât timp ei sunt cei care au parte de el."

Multe femei au impresia că această abordare mecanică din partea majorității bărbaților reflectă nu numai o lipsă generală de afecțiune pentru ele, ci și una în dezvoltarea propriei senzualități și a capacității de a se bucura propriul corp.

„Da, le place mai mult actul sexual, dar cred că este o condiționare, pentru că bărbații au impresia că jocul sexual este nedemn. De fapt, pot să se bucure de el la fel de mult ca și noi."
„Dacă un bărbat simte astfel, îl consider infantil și nedezvoltat -nu apreciază subtilitățile sexului."

„Da, deseori bărbații nu știu cunn să intre în joc **sau** *doar* **să** *atingă și se agață de orgasnn. Dar ei pot învăța."*

„Da, nu ştiu să se bucure de asta. Mulţi bărbaţi au o abordare complet genitală faţă de sex. Jocul sexual nu este un joc pentru ei, ci o serie de manevre mecanice de care este nevoie pentru **a** *pregăti femeia pentru ceea ce vor ei cu adevărat. Eu încerc să-i învăţ altceva."*

„Da. Sunt complet confuzi şi nu merită să-mi bat capul cu ei. Bărbaţii cărora nu le place să se alinte sunt de obicei amanţi proşti. Răbdarea este importantă în pat şi dacă un bărbat este prea nerăbdător să ajungă acolo probabil va fi nerăbdător şi când ajunge. Nu va şti să se bucure de asta."

„Nu, nu dacă este matur din punct de vedere sexual - o persoană sensibilă şi vie. Soţul meu spune că este un mit masculin faptul că bărbaţii se bucură mai mult de actul sexual."

o femeie a explicat într-un răspuns lung cât de dezamăgită a fost de lipsa de interes a soţului ei faţă de orice altceva în afară de actul sexual.

„Eu consideram iubirea din căsnicie ca pe o dezvoltare împreună în capacitatea de a exprima dragostea **şi** *plăcerea, dar nu am constatat acest fel de creştere în căsnicia mea. Soţului meu pare să nu-i placă nimic altceva în afară de actul sexual, iar acesta este foarte scurt, şi nu ştiu ce să fac ca să-l schimb, deşi m-am străduit.*

Masturbarea este foarte importantă pentru mine şi îmi pare rău că nu am aflat mai devreme de asta. (Am început să mă masturbez acum mai puţin de un an, la vârsta de douăzeci şi şapte de ani.) **Mă** *interesa sexualitatea mea, dar soţul meu nu era interesat, aşa că am decis să fac eu ceva. Acum trei ani am citit despre masturbarea femeilor adulte în revista* The Sensuous Woman. *Am plâns şi am plâns pentru că aveam ideea romantică că soţului meu trebuie să-i pese şi să mă ajute să-mi dezvolt sexualitatea, un lucru pentru care i-aş fi recunoscătoare veşnic şi mi-ar fi drag şi apropiat. (Nu am făcut sex înainte de căsătorie.) Era foarte important pentru mine, aşa că următorii doi am am făcut aluzii şi* **mi-am** *exprimat deschis dorinţa de a face sex şi de a-mi dezvolta senzualitatea. Nu s-a întâmplat mare lucru. Aşa că în final am spus ei, bine, dacă nu-ţi pasă de sexualitatea mea, mie-mi pasă! Apoi l-am întrebat ce credea despre masturbare. Am aflat, spre surprinderea mea, că el o făcea! Şi credea că ar fi minunat să o fac şi eu! îl elibera de responsabilitatea de a trebui să mă atingă, să mă mângâie şi să afle tot felul de lucruri despre organele mele genitale (?). Acum am învăţat să mă masturbez şi îmi place s-o fac, dar îmi pare rău că nu-mi pot dezvolta sexualitatea cu soţul meu. Pentru multe femei, sexul reprezintă o uniune cu altă persoană şi o di-soluţie a sinelui, astfel încât izolarea să dispară. Cumva nu mă pot împiedica să simt că singurătatea mea este intensificată de faptul că partenerul meu sexual nu este interesat de sexualitatea mea. în acest sens îmi doresc să fi aflat singură despre sexualitatea mea cu mai mult timp în urmă - a fi adolescentă şi a învăţa despre corpul tău este altfel decât a fi o femeie măritată care învaţă despre corpul ei pentru că partenerul ei nu este interesat.*

Am acceptat monogamia timp de şapte ani pentru că mă simţeam ataşată şi îndrăgostită de soţul meu. Este singura relaţie sexuală pe care am avut-o vreodată. Nu cred că sunt genul de persoană care ar sări în pat cu oricine - totuşi am o oarecare admiraţie şi invidie faţă de femeia care se poate culca absolut cu oricine şi se simte bine. Dar îmi iubesc foarte mult soţul. Sunt foarte atrasă de el şi mi-e drag. Vreau să fiu apropiată de el. Cred că este o persoană minunată în multe privinţe. Dar, de asemenea, sunt foarte dezamăgită şi rănită de viaţa noastră sexuală. Nu am văzut nici o creştere în capacitatea noastră de a ne iubi.

M-am gândit mult timp la acest chestionar şi prin răspunsurile mele îl văd pe soţul meu ca pe un pudibond şi poate ameninţat sau speriat de sexualitatea mea. Tot ce vrea este actul sexual. Am fost rănită de refuzurile sale şi de lipsa lui de reciprocitate. Nu mi se pare că soţul meu este implicat emoţional în timpul sexului. Nu simt că mă consideră delicioasă - de fapt, nici nu mă mângâie mult. Când o face, este ciudat, în cea mai mare parte. Eu îl mângâi cel mai mult. Când sunt mângâiată, mi se pare că este ceva formal, nu ceva care mă farmecă. Astfel, în loc să mă simt bine mă simt ca un exponat. Acum încerc să fiu agresivă şi să experimentez, dar când îl urmez pur şi simplu pe soţul meu mi se pare, plictisitor, insipid, lipsit de inspiraţie! Sfârşim prin a adormi după^ orgasmul lui şi după un act sexual scurt. Poate că această lipsă de interes şi de implicare explică parţial de ce nu am orgasm cu el.

Uită jumătate din lucrurile despre care-i spun că mă excită. La început îi zic că a fost stânjenitor pentru că mi-ar fi plăcut să mă întrebe dacă şi ce îmi place. El nu m-a întrebat, aşa că am început să-i ofer eu informaţii - la început foarte delicat, ulterior direct. Am acceptat cu uşurinţă ignoranţa lui. Nici o problemă. Am avut şansa de a creşte împreună sexual. Dar după şase am de căsnicie ignoranţa lui mi se pare o dovadă de nepăsare, şi asta doare.

încă mai vede în clitorisul meu ceva secret, ascuns de păr. (Prima dată când am făcut sex oral, el a scuipat păr. Acum, când coboară, dă cu meticulozitate părul la o parte.) Este un inconvenient pentru el. Dar penisul lui i se pare foarte convenabil şi disponibil - deşi se simte constrâns să sară şi să se spele imediat după actul sexual. Am ajuns la concluzia că ceea ce-mi trebuie este un partener care experimentează, spontan şi neinhibat, care se bucură de sex şi de dragoste."

FEMEILE VOR ÎNTOTDEAUNA Un Act SEXUAL?

Nu numai că femeile s-au săturat de vechiul tipar mecanic care include „preludiu", penetrare, act sexual şi ejaculare, dar multe au impresia că a avea mereu parte de act sexual, ştiind că vor avea un act sexual, este ceva mecanic şi plictisitor. Dacă ştii dinainte că actul sexual trebuie să facă parte din orice întâlnire sexuală heterosexuală, nu se poate evita în nici un fel vechiul tipar mecanic al relaţiilor sexuale, din moment ce actul sexual duce la orgasmul masculin, care semnalează de obicei sfârşitul „sexului". (Ar fi foarte interesant să explorăm dacă trebuie neapărat să fie aşa.) Dacă vrem să dezinstituţionalizăm relaţiile heterosexuale, actul sexual nu mai trebuie să fie o concluzie firească sau orgasmul masculin din actul sexual nu mai trebuie văzut ca terminarea „sexului". Femeile trebuie să ceară dreptul de a nu avea act sexual decât dacă vor, chiar dacă au relaţii fizice cu un bărbat. în fond, de ce este „natural" pentru un bărbat să se aştepte de la actul sexual să aibă orgasm cu sau fără stimulare clitoridiană, dar este considerat o trădare dacă o femeie se aşteaptă să ajungă la orgasm prin stimulare clitoridiană fără act sexual?

în plus, tipul de schimbare de care vorbim în această carte este mult mai profundă decât ideea că „şi o femeie are nevoie de orgasm". Nu este vorba ca o femeie să aibă orgasm şi apoi bărbatul să aibă şi el orgasm sau viceversa. Fixarea pe orgasm ca scop menţine relaţiile

fizice concentrate pe un tipar mecanic. De fapt, sexul nu trebuie să fie mereu orientat spre orgasm sau spre stimulare genitală. Există multe alte moduri de a stabili relaţii fizice cu altă persoană. Şi sexualitatea masculină trebuie extinsă pentru a include mai multe opţiuni, fără fixarea emoţională aproape isterică pe act sexual şi orgasm, aşa cum se întâmplă de cele mai multe ori acum. Este nevoie de o redefinire completă sau de o dez-definire a sexualităţii şi de o extindere a ideii noastre de relaţii fizice la un alt nivel de conştiinţă.

Ar mai vrea femeile un act sexual în general, din moment ce nu le duce spre orgasm, dacă nu ar fi obligate?

Când au fost întrebate „Dacă ar trebui să alegeţi între actul sexual şi stimularea clitoridiană, ce aţi alege?", cele mai multe femei au înţeles că trebuie să aleagă între act sexual şi masturbare - nici măcar nu au considerat că stimularea clitoridiană făcută de partener este o posibilitate!

În răspunsurile primite, părerile sunt împărţite.

Nu ştiu - pe de o parte, nu aş vrea act sex deloc dacă nu i-aş iubi În sine. actul sexual nu înseamnă nimic dar cu el, pe de altă parte, este dinamită. Totuşi am orgasm numai prin masturbare. Nu am avut niciodată orgasm cu iubitul meu, deşi Dumnezeu ştie că am încercat Şi pentru mine este foarte important să am orgasm Când iubitul meu are orgasm şi eu adorm dorindu-mi să fi avut orgasm îmi vine să plâng (şi deseori am plâns până am adormit) Totuşi îmi place sexul, evident, altfel nu m-aş culca cu el Dar ar fi mult mai bine dacă aş avea orgasm. (Poate că o parte a problemei este că mă masturbez într-un fel foarte neobişnuit, trebuie să mă sprijin de ceva. cum ar fi un scaun. şi să mă rotesc) Cred că dacă nu-l iubeam nu aş vrea acte sexuale atât de des, dar nu sunt sigură de ce anume aş vrea "

,.Dacă ar trebui să aleg între act sexual şi stimulare clitoridiană. aş alege stimularea clitoridiană. M-am gândit mult şi nu ştiu Îmi imaginez că sexul bun este o experienţă în care ambele persoane vor cu sinceritate ca celălalt să se simtă bine. să fie mulţumit, să obţină o plăcere cât mai intensă - nu doar un contract În care satisfacţia partenerului tău este o monedă pe care o foloseşti pentru a-ţi cumpăra propria satisfacţie. Voiam să aleg fericită stimularea clitoridiană pentru că-mi place şi ar însemna să obţin ce vreau, dar poate că e nerealist; asta înseamnă căutarea echilibrului."

^Îmi plăcea foarte mult penetrarea, dar În ultima vreme nu i-aş simţi lipsa dacă nu aş avea parte de ea Fizic, nu mă stimulează (cu excepţia penetrării foarte, foarte profunde). Psihologic, îmi place senzaţia de apropiere, dar nici asta nu e foarte importantă pentru mine. Totuşi, este foarte importantă pentru iubitul meu Cum este preocupat de satisfacţia mea. şi eu sunt preocupată de a lui. De aceea nu aş putea să aleg una dintre cele două "

.Actul sexual în sine nu mă aduce la orgasm, oricât de incitantă Şi de bună ar fi experienţa din alte motive Când contracţi sunt pe cale de a începe şi apare dorinţa clară de orgasm, ele par să se oprească chiar din cauza rezistenţei penisului. Pare o situaţie «fără câştig», cel puţin în termenii succesului actului sexual convenţional. Aş rezolva asta transformându-mi orgasmul într-o chestiune care nu ţine de actul sexual. Atunci aş putea să-mi dau drumul pe deplin şi să mă bucur corporal şi spiritual de starea ca de transă şi de chimia specială bărbat-femeie caracteristică unui act sexual bun."

„Cred că nu ar trebui să aleg dacă m-aş putea masturba în timpul actului sexual, deşi bărbaţilor nu le place. Dar, în mod ciudat, clitorisul meu pare să dispară pe măsură ce continuă mişcările din actul sexual. Deşi este excitant în sine, nu pot să termin în timpul actului sexual şi chiar dacă mă masturbez după aceea (am făcut-o doar pe ascuns) nu pot să am din nou senzaţia clitoridiană. Poate că în relaţiile mele actul sexual bun a apărut de prea puţine ori pentru a învăţa ce să fac. Poate dacă i-aş convinge pe bărbaţi (şi pe mine, din punct de vedere psihologic) să mă lase să-mi stimulez clitorisul în timpul sau după actul sexual şi să mă bucur de actul sexual netulburată, atunci le-aş avea pe amândouă, fără să aleg."

„întotdeauna mi s-a părut că a accepta un penis în vaginul meu este un mod de a face plăcere bărbatului. La început am fost încântată de capacitatea mea de a oferi şi de a face plăcere. Mă făcea foarte fericită. îmi plăcea foarte mult; mă simţeam foarte bine pentru că eram capabilă să-i fac cuiva plăcere, cuiva pe care-l iubeam atât de mult, cuiva atât de special. Şi îmi plăcea pentru că el mă iubeşte şi îmi făcea şi el plăcere, îmi place să fiu mângâiată şi atinsă şi să mi se dea atenţie şi să câştig iubirea unui bărbat într-un mod mai profund. Aveam optsprezece ani şi voiam să fiu femeie şi în mintea mea mi se părea că trebuie să am un bărbat ca să fiu femeie şi părea, în ansamblu, ceva foarte bun - primeam o mulţime de lucruri pe care le doream: iubire, afecţiune fizică, atenţie, protecţie şi un rol de jucat care mă făcea să mă simt reală, adultă, realizată. Dar după ce am trăit împreună mai mult timp şi am ieşit din faza romantică acută, nu mai eram centrul de energie unul pentru celălalt - viaţa a mers mai departe - iubitul meu era foarte ocupat, lucra multe ore, avea şedinţe noaptea, cursuri la sfârşitul săptămânii etc. A început rutina pac-pac şi gata şi mă simţeam înşelată, folosită, respinsă. Am încercat să nu mă mai gândesc la asta. Rolul unei femei bune este să nu se îndoiască de bărbatul ei. Când am început să vorbesc cu el despre asta eram foarte furioasă. Am început să mă întreb ce vreau şi ce mă face să mă simt bine. De atunci nu am mai avut doar bucuria de a-i face plăcere. Aşa a debutat o perioadă de căutare dureroasă şi bună care a durat câţiva ani (cu acelaşi bărbat - îmi place de el) şi s-a terminat de curând - cu perioade lungi de despărţire, dorindu-mi foarte mult să ne întoarcem la începutul feeric, când mă puteam lua după el, puteam să mă gândesc doar la el şi să mă simt bine şi foarte, foarte fericită. Acum îmi trebuie ceva mai mult decât simplul act sexual, dar tot îmi place şi acesta uneori."

„îmi place actul sexual în unele privinţe. îmi place senzaţia de a avea în mine penisul unui bărbat. Ceea ce nu-mi place este senzaţia psihică a presiunii de a termina, de a performa. Dacă bărbatul termină prea repede mi se pare că nu am luat deloc parte, iar dacă-i ia prea mult timp, mă simt neadecvată, ca şi cum fac ceva greşit sau nu fac ceea ce ar trebui. îmi place să stăm doar împreună, cu penisul lui în mine, şi să fim apropiaţi, dar când bărbatul începe să se mişte deseori mă simt detaşată, pasivă, ca un obiect care nu ia parte la ce se întâmplă. Nu mi se pare că suntem împreună."

Câteva femei au ales stimularea clitoridiană.

„Când eram îndrăgostită de soţul meu, la începutul relaţiei noastre, voiam să mi-o pună toată ziua şi toată noaptea. Asta a durat mult timp, dar treptat nu mi-a mai trebuit atât de mult. Acum nu aş vrea să aleg, dar dacă ar trebui, aş opta pentru stimularea clitoridiană."

„Penetrarea vaginală este satisfăcătoare mai mult din punct de vedere psihologic decât fizic, pentru mine. Uneori mi se pare plicticos şi aş vrea să renunţ complet la ea. Nu-mi place ideea că după preludiu trebuie să existe un act sexual, un final inevitabil, Aş vrea să fie mai flexibil şi opţional, şi nu cursul normal sau prin-cipal al lucrurilor. Există o anumită formă de unitate în actul sexual care este frumoasă, dar în timpul altor forme de sex, când facem lucruri care ne plac, există totuşi şi acolo o senzaţie distinctă de uniune. Aş alege cu siguranţă stimularea clitoridiană. Mi se pare mai excitantă, delicată, drăgăstoasă şi mă împlineşte."

Iar altele au ales actul sexual.

„Aş alege actul sexual. Mă simt foarte aproape şi mulţumită atunci şi îl face foarte fericit pe partenerul meu."
„Deşi mă simt foarte satisfăcută fizic după masturbare, îmi lipseşte senzaţia de împărtăşire pe care o trăiesc în timp ce fac dragoste. Uneori mă simt nedumerită sau chiar vinovată la gândul că deseori sunt mai satisfăcută după masturbare decât după actul sexual. îmi iubesc soţul, iar uniunea dintre corpurile noastre este o experienţă frumoasă pentru mine. Totuşi mă simt mai împlinită când am orgasm şi asta se întâmplă doar în timpul masturbării. Uneori, când sunt cu soţul meu, nu reuşesc să mă excit şi trebuie să mă pregătesc psihic pentru actul sexual. Dar în general îmi place cel mai mult când soţul meu este atât de sexy încât nu-i pot rezista şi mă mişc după el şi-mi dau drumul. Este cel mai bine pentru mine. şi, de asemenea, nu aş alege să fac asta fără să împărtăşesc orgasmul."
„întotdeauna voi vrea un act sexual pentru că mă face să mă simt bine faptul că-i provoc o asemenea exultare soţului meu."
„Este mai uşor să am orgasm prin stimulare clitoridiană fără act sexual, dar prefer actul sexual pentru că este o experienţă mai plină, mai totală şi mă simt de parcă penetrarea este o experienţă mai fericită."
„Poate că pun prea mare preţ pe penetrare şi am tendinţa să consider că celelalte tipuri de sex nu sunt «cu adevărat» sex. Dar chiar îmi place senzaţia penisului bărbatului în mine, iar în acele momente mă simt mai puţin detaşată, mai puţin controlată, mult mai puţin constrânsă. Aş alege actul sexual, dar poate spun asta pentru că penetrarea chiar mă face să am orgasm."

Câteva femei au spus că au avut senzaţii sexuale mai puternice în adolescenţă când doar „se mângâiau" înainte ca sexul să includă actul sexual.

„Cele mai bune experienţe ale mele au fost câteva întâlniri sexuale (nu act sexual) când eram adolescentă. în acele vremuri, sexul părea o forţă uriaşă care putea depăşi tot felul de convenţii şi inhibiţii. în timp ce azi, când am peste treizeci de ani, pare mai mult o rutină mecanică care acţionează de fapt ca o barieră pentru mine şi bărbatul meu, împiedicându-ne să ne bucurăm unul de altul. Dar pe atunci era ca şi cum ne unea o forţă uriaşă şi ne trezeam că ne mângâiem."
„Cele mai bune experienţe sexuale ale mele erau petting-urile dinainte de a face dragoste, când aveam cam nouăsprezece ani. Făceam asta timp de câteva ore şi după aceea fantazam alte câteva. Era cel mai frumos şi mai plăcut lucru din viaţa mea - în special cu un tip pe care-l iubeam şi cu care am fost împreună doi ani."
„Răspunsurile mele corporale sunt aceleaşi acum, dar cred că mă stimulam mai uşor când eram virgină, chiar şi cu hainele pe mine. Poate era doar surescitarea că ştiam că nu va urma un act sexual."
„îmi fac griji în legătură cu pierderea senzaţiilor sexuale pe care le aveam în facultate, înainte să aflu despre orgasm şi actul sexual. Mi se pare că răspunsurile mele s-au atrofiat de atunci, în toate domeniile."
„în anii cincizeci, pe bancheta din spate a maşinii, prinsă între a trebui să fac ceva pentru a avea parte de întâlniri şi a nu avea voie să mi-o pun. Am avut nenumărate orgasme fără penetrare. Când a apărut penetrarea, nu a fost la fel de bine."
„M-am masturbat de la doisprezece ani în mod regulat (până la orgasm), dar cumva penetrarea penisului de la primul meu act sexual nu mi-a trezit aceleaşi senzaţii. Mi s-a părut vag că ajung la un punct culminant când facem dragoste, dar era complet diferit de masturbare şi, în inocenţa mea, nu am făcut legătura dintre cele două. Cu următoarea persoană cu care am făcut dragoste am stat doi ani şi am avut relaţii un an. Ne-am giugiulit trei luni înainte ca eu să cedez şi să iau pilula anticoncepţională. Pet-ting-ul era extatic şi mă simţeam mai bine ca niciodată. Apoi, când eram sigură datorită pilulei, am făcut dragoste într-o parcare aglomerată, sub volan. El a terminat instantaneu (şocant, după orele de petting, când nu luam pilula). A fost foarte dezamăgitor pentru amândoi şi viaţa noastră sexuală a fost searbădă în următorii doi am. Preludiul era aproape absent (nu m-am obişnuit niciodată cu asta după orele de mângâieri pasionate) şi uneori lui îi lua foarte mult timp să termine şi pur şi simplu nu putea. Atunci am început să-mi dau seama că Steve nu-mi atingea niciodată clitorisul, iar eu eram foarte conştientă de senzaţia intensă pe care mi-o dădeau mângâierile lui (întărite de faptul că mă masturbam). Am încercat să-i arăt cu blândeţe şi el s-a înfuriat, spunând că poate nu este un iubit destul de bun pentru mine etc. Am fost zdrobită şi după alte câteva încercări de a-i arăta am renunţat."
„Mi-ar plăcea mai multe sărutări, mai multe atingeri, mai multă senzualitate lentă când fac dragoste. Poate că, atunci, aş avea acea senzaţie minunată de «fluturi în stomac» pe care o simţeam timp de câteva ore când aveam cincisprezece ani, deşi nu aveam parte de acte sexuale sau de orgasme."
„Ceea ce generaţia mea numeşte «petting» era foarte excitant. Eram «semi-virgine», ceea ce însemna orice câtă vreme hi-menul rămânea intact. Deşi sexul genital este plăcut, el nu atinge niciodată profunzimile acelor mângâieri virginale."

Iar o adolescentă a spus:

„Este straniu, dar gâdilarea pe spate îmi face o mare plăcere şi nu insist asupra ei, deşi deseori spun că-mi place foarte mult. Aşa cum stau lucrurile, prefer să mi se gâdile spatele decât să am parte de act sexual, dar până acum nu am spus asta vreunui bărbat. Dar cred că o voi face curând doar ca să văd ce se întâmplă. M-am săturat să fiu atât de secretoasă şi prefer să fiu numită ciudată şi să nu fiu considerată o «femeie adevărată» decât să am atâtea reţineri şi secrete."

Dar unele femei consideră că actul sexual este plăcut chiar dacă nu culminează cu un orgasm.

„Senzaţia de penetrare, în special dacă penisul este destul^^ de mare, mi se pare fantastică. Uneori îmi place pur şi simplu să-l simt în mine, fără să mă mişc deloc. îmi plac senzaţiile din diferite poziţii, fiecare pare una complet nouă. îmi plac mişcările adânci şi tari, deşi cei mai mulţi bărbaţi nu par să fie capabili să ajungă destul de adânc sau destul de tare (nu au putut, aşa că ştiu ce-mi place). îmi place, de asemenea, senzaţia de împingere şi scoatere şi-mi place să fiu tachinată printr-o scoatere completă şi o nouă intromisiune. Nu ajung niciodată la orgasm astfel."*
„Să fiu plină este o mare plăcere fizică. Există nopţi când vreau totul în mine, inclusiv în gură, în urechi, în vagin, în rect."
„Uneori, dacă iubitul meu mă penetrează foarte, foarte profund şi apoi nu se mişcă, simt nişte valuri şi unduiri extatice în tot abdomenul infenor, înăuntru şi afară. Nu este un punct culminant - nu nu ştiu foarte bine cum să numesc asta -, dar când iubitul meu mă lasă să mă bucur pe deplin de penisul lui, fără vreo mişcare directă din partea lui, senzaţia este magnifică."

Şi, în fine, aşa cum am observat la începutul acestei cărţi, multe femei sunt încântate să facă plăcere bărbatului iubit şi să-i simtă corpul experimentând această plăcere.

„Actul sexual nu-mi oferă un orgasm la fel de intens precum cel clitoridian, dar tot mă simt transportată. încântarea este produsă în special de îmbrăţişări şi de faptul că el termină, lucru pe care amândoi îl simţim intens şi foarte satisfăcător pentru mine."

în sfârşit, pentru a răspunde la întrebarea dacă femeile ar mai vrea act sexual dacă nu s-ar simţi obligate, ideea este nu dacă femeile în general ar mai vrea act sexual, ci că acesU ar deveni o alegere, o opţiune pentru fiecare femeie În parte. Dacă vrea sau nu să aibă act sexual ar deveni propria ei alegere, nu ceva ce ar trebui să facă pentru a avea relaţii fizice cu un bărbat.

Actul sexual, ca o formă plăcută de contact fizic, va fi mereu unul dintre modurile în care oamenii relaţionează. Dar nu va mai fi singurul. Nu se va mai pune accentul pe el, va deveni una dintre numeroasele posibilităţi alternative dintr-un întreg spectru de relaţii fizice posibile. Actul sexual heterosexual este o definiţie prea îngustă pentru a rămâne singura definiţie a sexului pentru cei mai mulţi oameni, în cea mai mare parte a timpului.

Fireşte, acum putem doar să bănuim cât de mult din ceea ce simţim acum în timpul actului sexual este plăcere fizică reală şi cât este un produs al glorificării actului sexual. Cele mai multe femei probabil că tot ar vrea acte sexuale din când în când, în special cu bărbaţi pentru care au sentimente puternice. Unele femei poate prefera aproape întotdeauna actul sexual, în timp ce altele probabil nu l-ar vrea niciodată. Probabil că se poate spune că multe femei ar fi mai degrabă indiferente la actul sexual dacă nu ar avea sentimente faţă de un anumit bărbat.

Trei femei nu au mai avut acte sexuale, dar au continuat să doarmă cu partenerii lor din diferite motive şi cu diferite rezultate.

„îmi plăcea actul sexual, dar insistenţa iubitului meu pentru tiparul preludiu/futut/somn m-a făcut să nu-mi mai placă. întotdeauna m-am simţit presată să mă fut (eşti gata?). A început să nu-mi mai placă şi acum nu-mi place să mă fut şi mi-am pus-o o dată sau de două ori în ultimul an. îmi place să pun piciorul în prag şi să încerc noi moduri de a obţine ce vreau de la iubitul meu, dar acest lucru a creat alt blocaj, pentru că a trebuit să nu mă mai fut din încăpăţânare şi nu din cooperare şi reciprocitate şi se pare că în jurul acestei probleme comunicarea este dificilă pentru amândoi. Totuşi nu mă mai las futută, pentru iubitul meu a fost dificil să ignore'' insatisfacţia mea sexuală - lucru pe care l-a putut ignora cu uşurinţă cât timp el era fericit. Cel puţin acum a început şi el să caute soluţii."

„Am un prieten de patru ani şi am cam încetat fututul, pentru că mie mi se pare că nu merită şi el nu vrea să fac asta dacă nu-mi place. în ceea ce priveşte contracepţia şi orgasmul, sunt o risipă. Ne-am futut de două ori în ultimele patru luni. Mă simt un pic vinovată că nu mă fut cu prietenul meu, dar ştiu că am dreptate. El termină şi eu la fel şi nu trebuie să-mi fac griji pentru vreo sarcină nedorită. Este bine aşa. Mă supăr dacă ne futem şi nu termin (şi nu am terminat niciodată aşa) - mă simt «frigidă» când partenerul meu este extatic. Mă simt aiurea. Mă simt ca un sac de box,"

„Abia m-am întors din vacanţă încântată şi entuziastă pentru că sunt cinstită din punct de vedere sexual şi am avut dificultăţi cu prietenul meu. El mă tot presa să-mi iau o diafragmă şi mie nu-mi place ideea. M-am tot gândit şi am decis că nu vreau să fac o promoţie «oficială» a actului sexual luându-mi ceva care să facă acest lucru posibil mereu, pentru că de fapt nu-mi place actul sexual, i-am spus asta prietenului meu şi el s-a simţit insultat, a făcut o scenă şi mi-a spus că vom discuta mai târziu. Nu am discutat încă (după două zile), dar am senzaţia că pentru a continua să fim prieteni va trebui să am acte sexuale cu el. Este foarte supărător pentru mine."

SPRE Un NOU FEL DE Act SEXUAL

Nu numai că actul sexual şi orgasmul masculin nu sunt necesare în orice contact heterosexual, dar, în plus, maniera în care se practică actul sexual se poate schimba pentru a deveni reciproc şi mai variat. Nu este necesar ca actul sexual să fie o activitate „cu dominanţă masculină". Actul sexual poate deveni o practică individuală şi variată, care poate fi practicată în orice mod doriţi. De pildă, există multe feluri de uniune şi de act sexual în afară de „penetrare" şi „împingere". Vă amintiţi răspunsurile pe care le-au dat femeile în capitolul despre actul sexual şi în care **explicau cum au orgasm în timpul actului sexual? În multe cazuri nu era vorba de mişcări de pătrundere şi ieşire, d mai degrabă de un fel de presare (cu penisul înăuntru) astfel încît clitorisul ar avea parte de**

stimularea continuă necesară pentru orgasm.”
Actul sexual nu trebuie să fie atât de acrobatic pe cât credem de obicei şi probabil că ceea ce considerăm mişcări naturale", fizice, ale actului sexual nu sunt altceva decât răspunsuri învăţate". Nu este oare posibil ca bărbaţilor să li se fi spus că încălecarea şi împingerea" sunt ceea ce „trebuie" să facă. dar, dacă li s-ar permite să experimenteze, nu ar găsi oare multe alte moduri în care le-ar plăcea să practice actul sexual*
Deşi cea mai comună poziţie folosită în actul sexual este cea cu bărbatul deasupra femeii, nu există nici un motiv fizic pentru care ea este mai bună pentru bărbaţi. De fapt. Masters şi Johnson au arătat că dacă bărbatul stă dedesubt plăcerea lui orgasmică poate fi mai mare, din moment ce nu este implicat în acelaşi timp în susţinerea propriului corp etc. Mai mult, să considerăm încălecarea şi împingerea" masculină naturale şi .instinctive este un lucru foarte îndoielnic. În

fond. cei mai mulți bărbați nu se masturbează prin împingere, ci mișcîndu-și mâinile pe penis; femeile cu tipul III de masturbare se împing mereu. Ce este natural?

De fapt. câteva femei au afirmat că poziția cu bărbatul deasupra este mai degrabă politică decât naturală, așa cum demonstrează răspunsurile lor la „Aveți impresia că a face sex este în vreun fel un act politic?"

Da! Cine stă deasupra?! Oricine știe *că* o femeie are orgasm mai ușor dacă stă deasupra, din moment ce are controlul. Dedesubt, trebuie să cooperezi mai mult sau mai puțin cu cel de deasupra - ca și cum un bărbat «are grijă de tine aproape ca *și* cum ești un copil "

' În timp ce stimularea masculină pentru **poate fi discontinuă.** stimularea feminină, ca urmare a diferențelor **anatomic, trebuie să fie continuă,** pentru **a** duce **la** orgasm.

*„Da, este politic în toate sensurile. Bărbații cer, femeile trebuie să facă plăcere. Bărbații stau deasupra într-un sens tradițional - **în** societate și în actul sexual convențional. Bărbații acționează, femeile sunt orificiul folosit. M-am săturat de a fi un receptacul!"*

Totuși, din nou, ideea nu este să „inversăm" situația, ci să ne extindem ideile despre ce pot fi relațiile sexuale; nu există nici un motiv pentru care am putea crede că a sta deasupra este mai bine decât a sta dedesubt pentru toate femeile. Multe dintre ele se bucură uneori de poziția de dedesubt, în principal pentru că este bine să stai culcată alături de corpul altei persoane, iar patul te înconjoară și te îmbrățișează.

„îmi place să stau dedesubt. Mă simt mai aproape și mai conectată atunci."

„îmi place dedesubt. Sunt prea timidă ca să stau deasupra și în acea poziție nu mă simt îmbrățișată."

„Să stau deasupra este foarte stimulator dacă am impresia că există o șansă de a avea orgasm. Dedesubt este foarte confortabil, plăcut și drăgăstos, căci sunt mai liberă să-l îmbrățișez."

în același fel, o dorință pasionată de a fi „avută" sau „posedată" de cineva în timpul sexului nu este în mod automat un semn de victimizare, cât timp nu este singura senzație pe care o avem. Dorințele de a fi „avută" sau de a „poseda" pe cineva, de a „avea" fac parte din spectrul natural de senzații care pot fi trăite de bărbați sau de femei în timpul unor experiențe foarte intense.

Actul sexual poate deveni mai androgin.

„Sunt înclinată în acest moment, să încerc să descriu situaţia cu iubitul meu actual. T. este cu zece am mai tânăr decât mine şi era virgin când am devenit amanţi. Deşi avusesem deja multe experienţe sexuale, nu prea pot să spun că eu l-am învăţat tot ce ştie: deschiderea lui şi curiozitatea m-au dus spre explorări la care nici nu visam, direct şi fără teamă Ne-am luptat foarte mult şi cu diferenţele dintre sexualităţile noastre, în special cu capacitatea limitată a bărbaţilor de a avea orgasm. Am dezvoltat un mod de a face dragoste care convine amândurora sau cel puţin încearcă asta: de obicei începem cu săruturi lungi şi lente şi cu mângâieri, apoi stimulare reciprocă manuală şi uneori orală. Pe măsură ce mă excit, nu mă mai concentrez la ce-i fac şi eventual mă opresc, lăsându-l pe el să mă facă să am mai multe orgasme. Apoi el intră în mine - poziţiile variază - şi continuă să mă stimuleze cât de mult poate. De obicei am orgasm de mai multe ori, câteodată cu o intensitate emoţională înspăimântătoare. Chiar înainte ca el să ejaculeze, schimbăm poziţia astfel încât să se întindă şi eu mă aşez deasupra, cu penisul înăuntru. Mă mişc în sus şi în jos, cu vaginul strâns în jurul lui, şi de obicei bag un deget în anusul lui şi mă joc cu sfârcurile lui. El devine pasiv, doar stă întins şi simte întreaga intensitate a orgasmului. Da, îmi dă o senzaţie de putere şi de asemenea multă bucurie faptul că sunt capabilă să-i întorc plăcerea pe care mi-o oferă. Senzaţiile sunt foarte intense şi drăgăstoase. Am cam aceeaşi senzaţie când îi bag degetul în anus: lui îi place foarte mult şi îmi place că pot să-l penetrez şi eu, nu doar el pe mine."

„De câteva ori, atât cu bărbaţi cât şi cu femei, am ajuns în punctul în care eram foarte excitată când stăteam deasupra, aveam senzaţia că am sau că vreau să am un penis ca să-l penetrez. Alteori mă gândeam că ar fi plăcut să facem schimb de corpuri şi să aflu cum este pentru un bărbat să facă dragoste. Să mă identific cu penisul său, cu tot corpul său şi cu emoţiile din spatele dorinţelor..."

Dar dacă bărbaţii nu vor coopera în redefinirea actului sexual sau în renunţarea la el, uneori? Dacă ei vor încerca în continuare să urmeze acelaşi tipar mecanic al relaţiilor sexuale? Nu există nici un motiv pentru care femeile trebuie să ajute bărbaţii în timpul actului sexual. De fapt de obicei noi cooperăm foarte mult în timpul actului sexual pentru ca bărbatul să poată avea orgasm. Ne mişcăm odată cu el în ritmul lui, ne ţinem picioarele desfăcute şi corpurile într-o poziţie care face posibile penetrarea şi împingerea şi aproape niciodată nu oprim actul sexual înainte ca bărbatul să aibă orgasm. Nu trebuie să cooperăm în acest fel dacă bărbatul nu va coopera cu noi.

Deşi nu trebuie, suntem învăţate că dacă suntem oricum altfel, dar nu utile (sau cel puţin să nu intervenim) în timpul actului sexual, este aproape ca şi cum am castra bărbatul. Este o prostie. Necooperarea noastră cu bărbaţii în timpul sexului nu este mai rea decât necooperarea lor cu noi - de pildă, faptul că ei folosesc stimularea clitoridiană ca o tehnică de „preludiu" şi o opresc chiar înainte de orgasm. Este în regulă ca noi să urmăm exemplul unei femei care a spus: ,,Mă simt foarte încrezătoare să închei activitatea sexuală în mijlocul ei dacă nu merge sau dacă simt că deviez ori mă simt dezinteresată. Aşa cum ne-a sfătuit o alta, „încercaţi să obţineţi ce doriţi şi faceţi ce simţiţi. (Să nu vă fie frică să acţionaţi conform celor mai primare, mai secrete şi mai ascunse dorinţe.) Dacă în timpul sexului vă daţi seama că nu vă place, spuneţi asta. Doamnelor, nu trebuie să faceţi nimic din ceea ce nu aveţi chef!"

Iar altă femeie a spus: „Mi-am petrecut cea mai mare parte a vieţii adulte făcând ce «trebuie» - şi simţindu-mă prost. Doar după ce am scăpat de asta, destul de recent, sexul a început să însemne ceva pentru mine, sau să simt ceva. Şi nu m-a ajutat deloc cultura populară sau psihanaliza ori altceva, în afară de un sfat al unui prieten şi mişcarea feministă. Le-aş îndemna pe femei să-şi asculte inimile şi corpurile şi să le urmeze acolo unde le duc."

BĂRBAŢII Au NEVOIE DE ACTUL SEXUAL?

înainte de a reacţiona la secţiunea precedentă cu: „Ei, bine, dar bărbaţii? Ei nu au nevoie de actul sexual? Mai puţine acte sexuale nu înseamnă mai puţină plăcere pentru bărbaţi?" - haideţi să reexaminăm pe scurt unele lucruri pe care le cunoaştem despre sexualitatea masculină. Nu există nici o bază pentru a spune că bărbaţii obţin cea mai mare plăcere din actualul model de relaţii fizice, deşi ei cel puţin au orgasm. Nu este oare posibil ca sexualitatea masculină să fie capabilă de mai mult, în sensul varietăţii individuale, decât ne fac să credem revistele pentru bărbaţi? Suntem noi siguri că ştim ce este sexualitatea masculină? Au început să apară cărţi şi articole care pun la îndoială aceste stereotipuri vechi

şi mulţi bărbaţi -deşi în prezent mult prea puţini - încep să se uite cu atenţie la ceea ce obţin din relaţiile lor sexuale.
Rollo May şi Marc Feigen Fasteau, printre alţii, au scris că ei au impresia că bărbaţii, deoarece se concentrează pe obţinerea orgasmului şi pe satisfacerea dorinţei, pierd cumva ceea ce este esenţial în plăcerea sexuală, adică prelungirea plăcerii şi senzaţia dorinţei, pentru a o face tot mai puternică. Despre asta vorbeau femeile în capitolul despre orgasm când descriau senzaţia din ce în ce mai puternică de excitare pe care o simt înainte de orgasm. Rollo May:

Plăcerea în sex este descrisă de Freud şi de alţii ca reducerea tensiunii; în eros, dimpotrivă, nu dorim să fim eliberaţi de excitaţie, ci mai degrabă ne agăţăm de ea şi dorim să o sporim.

Dacă importanţa orgasmului feminin a fost subapreciată, pentru a vorbi eufemistic, importanţa orgasmului masculin a fost foarte mult exagerată. Deşi orgasmul este minunat, o mare parte din plăcere vine din înaintarea spre orgasm, aşa cum a scris Fasteau:

Ceea ce dispreţul masculin faţă de emoţie face să fie greu de înţeles este că starea de dorinţă este una dintre cele mai bune, poate chiar cea mai

*bună parte a experienţei iubirii.^*

O femeie care a participat la acest studiu a spus ceva asemănător: „Sexualitatea mea are mai mult de a face cu dorinţa decât cu satisfacţia. Nu mă interesează «satisfacţia». Nu ştiu ce este sau de ce este considerată valoroasă. îmi place să fiu înfometată după o persoană, să doresc intimitate şi înţelegere, să fiu inspirată să iubesc şi să am parte de reciprocitate." Adevărata plăcere a relaţiilor sexuale, în acest sens, constă în prelungirea şi sporirea dorinţei, nu încheierea ei sau eliberarea de ea cât mai repede cu putinţă.

în literatura veche sanscrită şi hindusă se spune (aşa cum se practica în colonia Oneida din New York, în secolul al XIX-lea) că bărbaţii pot atinge cea mai mare plăcere prin menţinerea continuă a unor niveluri crescute de excitaţie, abţinându-se de la orgasm pentru perioade lungi de timp:

*în această tehnică se obişnuieşte ca individul să experimenteze cât mai multe sau o duzină ori douăzeci de puncte culminante ale răspunsului care, în timp ce se apropie de climaxul sexual, evită deliberat ceea ce am putea interpreta ca orgasm. Persoanele care practică astfel de tehnici insistă că au orgasm la fiecare punct culminant chiar dacă fiecare este menţinut la un nivel sub cel al răspunsului complet [...] ejacularea este evitată.^*

Acest concept este încercat din nou în prezent de unele grupuri de bărbaţi care trăiesc în diferite comunităţi experimentale.

Nu există nici un motiv pentru care reintegrarea actului sexual în întreg spectrul de relaţii fizice ar ameninţa bărbaţii. Şi bărbaţii pot profita de deschiderea şi reexaminarea concepţiei lor despre ceea ce este sexualitatea.

Asocierea actului sexual cu masculinitatea este culturală în aceeaşi măsură în care este fizică şi putem spera că sexualitatea masculină va trece şi ea printr-un proces de individualizare şi extindere. Bărbaţii care vor să contribuie cu informaţii şi impresii răspunzând la chestionarul pentru bărbaţi îmi pot scrie la editură sau prin e-mail la mfor@hite-research.com.

ŞI ATINGEREA ESTE SEX

Impresii despre apropierea fizică.

În afară de modificarea caracterului inevitabil şi a manierei de practicare a actului sexual, ce alte schimbări în relaţiile fizice au evidenţiat femeile că şi-ar dori? Una dintre cele mai bazate schimbări implică preţuirea, atingerea şi apropierea doar pentru sine - mai degrabă decât doar ca preludiu pentru actul sexual sau orgasm.

„în cea mai bună dintre lumile posibile, sexul ar fi o modalitate de apropiere, de comunicare cu altă persoană. Asta nu ar însemna în mod obligatoriu că toţi am avea experienţe sexuale cu mai mulţi oameni sau că eu, de pildă, m-aş culca cu toate cunoştinţele mele de sex masculin S-ar putea chiar să devină posibil să am parte de apropierea şi de afecţiunea de care am nevoie fără ca asta să ducă, inevitabil, la act sexual. Poate dacă toţi am avea parte de mai mulţi oameni cu care ne relaţionăm prin afecţiune fizică şi atingere, am avea parte de o atmosferă generală mai iubitoare în jur; nu am simţi în mod necesar că orice contact duce spre actul sexual... un deget ameninţător şi cumva determinant... astfel încât nu ne simţim liberi să facem pasul A dacă nu suntem dispuşi să facem şi paşii B, C, D etc."

A avea parte de sex bun are legătură cu a avea orgasme?

Femeile au spus deseori, ca răspuns la aceasta şi la multe alte întrebări, cât de importante sunt pentru ele contactul corporal şi apropierea, mai degrabă decât orgasmele **per se,** *în sexul cu un partener. Acest lucru ar putea fi acceptat ca valoare de faţadă; totuşi, din moment ce femeile se masturbează pentru a avea orgasm este clar că orgasmele sunt şi ele foarte importante pentru femei. Adevărul este că atât orgasmele, cât şi contactul corporal apropiat sau atingerea sunt foarte importante pentru femei,* dar ele au fost deseori forţate să le obţină prin modalităţi distincte. Ideea de bază ce reiese din răspunsurile de mai jos este cât de importante sunt atingerea şi contactul corporal şi cât de subevaluate au fost în modelul nostru de relaţii fizice.*

„Orgasmele sunt importante, dar apropierea şi dragostea sunt la fel de importante. Soţul meu, ştiind că am orgasme multiple, crede că cu cât am mai multe, cu atât mai bun este sexul. Nu este adevărat: orgasmele mele sunt pur fizice şi le pot obţine fără un preludiu lung. Nu simt că «fac dragoste» doar pentru că am orgasm. Poate fi doar «una mică»."

„Am orgasme intense în timpul masturbării, dar actul sexual implică un tip de satisfacţie emoţională, dar şi fizică pentru că sunt cu bărbatul pe care-l iubesc. Doar din punctul de vedere al

• Vezi apendicele 3 pentru statistică. Multe alte răspunsuri la această întrebare au reflectat un caracter militant legat de obţinerea orgasmului, care nu este reprezentant în cele redate aici. De pildă;

„Dacă nu aş putea avea orgasm cu un partener, aş căuta altul. Dacă o femeie nu a avut niciodată orgasm, poate crede că are parte de sex bun fără el, dar eu nu aş putea. Nu trăieşti cu adevărat sexul fără orgasme."

„Un sex fabulos şi scandalos de bun are legătură cu a avea orgasm, pentru mine. Pot avea o experienţă sexuală minunată fără orgasm dacă am o emoţie foarte puternică. Dar mai devreme sau mai târziu simt că pierd ceva dacă partenerul meu nu învaţă să mă aducă la orgasm."

orgasmului, masturbarea poate fi la fel de satisfăcătoare, dar restul corpului meu nu este mereu satisfăcut. Vreau ca şi restul corpului meu să fie atins şi sărutat şi vreau să simt un bărbat cald lângă mine."

„Apropierea faţă de altă persoană este mai importantă pentru mine decât orgasmul (pe care-l pot avea singură, dacă este nevoie). Dacă ar trebui să aleg între cele două. aş alege atingerea, îmi plac foarte mult săruturile, îmbrăţişările, mângâierile, privirile şi senzaţia de a fi aproape de altă persoană. Simt că împărtăşesc mai mult dacă nu ajungem la stimulare genitală, în special dacă mai întâi ne cunoaştem, pentru că excitaţia sexuală şi orgasmul necesită un fel de concentrare pe mine însămi, aşa că mă simt mai singură când fac asta - deşi şi asta poate fi împărtăşit."

„Sexul bun, pentru mine, este mai mult decât doar genital. El implică două corpuri şi două suflete, explorarea reciprocă, senzitivitatea şi a fi sensibil unul faţă de altul, îmbrăţişarea, dragostea, a fi foarte conştienţi unul de altul şi obţinând o uniune care este mai mult decât suma noastră. Orgasmul poate fi culmea acestui proces, dar este doar un punct (şi nu neapărat cel mai bun) dintr-un proces complex."

„Presiunea prea mare de a avea orgasm face ca sexul să fie orientat spre scop şi spre succes, pierzându-se astfel esenţialul, încercarea de a face femeile să aibă «orgasme la fel de bune ca şi bărbaţii» este orientată după bărbaţi şi nu este deloc direcţia corectă. Sexul ar trebui să fie o simplă scufundare în plăcere, o apropiere faţă de altă persoană, învăluită în căldură şi atingere - nu o cursă pentru orgasme."

„Cred că accentul pus pe orgasm, separarea orgasmului de senzualitatea generală, de căldură, de deschidere şi de iubire este nefericită. Am senzaţia că sexualitatea feminină emulează stilul mecanic masculin şi orientat spre orgasm. Sexul bun, cel puţin pentru mine, are mai mult de a face cu o comunicare reală şi cu o apropiere şi un fel de cuibărire pasionată."

„Cred că puneţi un accent prea mare pe orgasm. Mie mi se pare că există un continuum erotic în care orgasmul este un **punct, o perioadă, mai intensă, dar din punct de vedere calitativ, nu foarte diferită de experienţele care o preced şi o succed. Deseori mă întreb dacă astfel de chestionare toate cărţile care ne învaţă cum să facem nu sunt asemenea unor cursun de la facu^ tate, care înregistrează orgasmul mediu De când s-a dovedit ştiinţific că femeile au orgasm, dacă nu am aşa ceva la fiecare minut înseamnă că e ceva în neregulă cu mine. Sărutările, atingerea, conversaţia şi tandreţea care intervin când doi oameni se plac şi se bucură unul de altul sunt mult mai importante decât orgasmul. înţelegerea senzualităţii celuilalt şi aprecierea uniunii fizice, despre asta este vorba în sex. Este un fel de experienţă estetică intensificată perceperea, cu toate simţurile, a întregii frumuseţi a altei persoane."**

„Vă place atingerea?'

„Atingerea este cea mai importantă parte a sexului, parte a unui erotism natural, a fi în contact fizic cu corpul meu şi al altuia.*

„Întâlnirile lungi, blânde şi pasionale, cu multe atingeri şi entuziasm, îmi dau senzaţia că sunt iubită şi reprezintă tot ce am nevoie."

„îmi plac atingerile când sunt complet îmbrăcată - sărutările şi petting-ul foarte uşor toate hainele pe mine şi toţi nasturii încheiaţi, doar atingeri şi conversaţii. îmi plac mai mult mângâierile decât să mi-o pun De multe ori mi-o pun când de fapt mi-ar plăcea doar să fiu mângâiată. Cred că nu este o opţiune ". Atingerea corpului este mai importantă pentru mine decât orgasmele Un sărut bun, să ne atingem unul pe altul la miezul nopţii, să ascult respiraţia şi bătăile inimii, zâmbetele, ochii (sigur ochii), discuţiile deschise care au loc în pat după ce am făcut dragoste, toate acestea fac ca sexul să fie foarte, foarte special şi nu pot fi înlocuite de masturbare sau orgasme O îmbrăţişare bună şi te iubesc şi te voi iubi mereu şi îmi pasă de tine şi tu eşti inima şi *sufletul meu, valorează imens. înseamnă mai mult decât cuvintele. O îmbrăţişare bună depăşeşte oricând orgasmul." „Nu*

poate să-ţi placă sexul fără să-ţi placă să atingi şi să fii atins. Apropierea fizică din timpul sexului este plăcerea principală. Cu actualul meu iubit petrec între două şi şase ore cu mângâieri, atingeri, îmbrăţişări şi cuibăriri, ne sărutăm şi stăm lipiţi unul de altul. Mă simt minunat!"

„îmi place să mă cuibăresc şi să mângâi. Acum sunt singură, aşa că lucrurile astea nu există. Obişnuiam să stau aproape de partener, să dorm lipită de el, să-l ţin de mână. Moartea soţului meu a încheiat abrupt acest lucru. Dar acum încerc să continui acest «tipar de atingere» când am ocazia, cu iubiţii mei."

„îmbrăţişatul este foarte important pentru mine. îmi place să fiu sărutată şi mângâiată pe toate părţile corpului. îmi place contactul vizual şi îmi place să fiu atinsă pe faţă şi pe cap. Depinde de partener şi de mine dacă vorbitul este important. Aceste activităţi îmi plac la fel de mult, dacă nu chiar mai mult, decât sexul genital obişnuit, pentru că este ceva foarte personal şi comunic mult. îmi place ca bărbatul să-mi rostească numele. îmi place chiar şi numai să ne ţinem în braţe."

„Cele mai bune sunt orele lungi şi tandre de stimulare reciprocă şi relaxare înainte de orgasm, apoi să începem din nou, să vorbim, să ne mângâiem. Pentru mine este extrem de important să am mult contact corporal şi îmi plac şi jocurile senzuale - luptele sunt excelente şi să dansăm goi - ca şi cuibărirea. Un fost iubit mi-a spus că eu l-am învăţat că a face dragoste înseamnă 75% atingere şi 25% act sexual."

„îmi place să stau pe loc, cu hainele pe mine, şi să ne mişcăm pe muzică - şi să ne jucăm copilăreşte, care să mă facă să mă simt că mă abandonez complet!"

„Există ceva foarte cald, intim şi foarte frumos când stau întinsă pe întuneric alături de cineva, ţinându-l lângă mine şi vorbind încet. Sinceră să fiu, asta îmi place mai mult acum decât sexul genital, dar se poate datora experienţei mele mai degrabă limitate."

„Sexul în sine nu este foarte important pentru mine, dar contactul fizic sub formă de atingeri, îmbrăţişări, mângâieri etc. este foarte important. Mă interesează mai mult să am acest tip de contact fizic decât sexul. Sexul nu joacă un rol atât de mare în viaţa mea. Dacă am parte de contactul fizic menţionat mai sus şi îmi place cu adevărat persoana, atunci pot face sex - dar nu întotdeauna, totuşi."

„îmi place intimitatea care se instalează când fac dragoste aproape la fel de mult ca şi sexul însuşi. îmbrăţişatul, săruturile şi mângâierile sunt mai drăgăstoase decât sexul şi sunt foarte importante, îmi place felul în care oamenii vorbesc şi zâmbesc când fac dragoste. După sex oamenii au tendinţa să se prostească şi împărtăşirea acestui lucru este foarte importantă, pentru a mă simţi iubită. Dacă vrei un orgasm bun, poţi să te masturbezi. Motivul pentru care fac dragoste cu cineva este să împart apropierea şi căldura din a face dragoste, din a oferi plăcere, din a aprecia corpul celuilalt, de a spune lucruri pe care nu le spui altcuiva sau de a fi foarte drăgăstos fără să te simţi prost sau aiurea - în pat poţi să spui orice."

„Am senzaţia foarte puternică că a fi în contact fizic, real, carne lângă carne, cu cineva este un lucru absolut necesar pentru a-mi păstra sănătatea mentală. Ştiu că aşa este pentru mine. De aceea simt că «sexul înseamnă mai mult», numai că nimeni nu a găsit o modalitate (un dispozitiv de înregistrare) pentru a vedea care sunt efectele sexului, ale cuplării, atingerii, ale tuturor acestor lucruri fizice - asupra oamenilor care le fac. Cred că se pun în mişcare nişte interacţiuni neurologice şi chimice subtile în corpul fiecărui partener declanşate de contactul fizic direct dintre ei."

Numărul copleşitor de răspunsuri primite la acest chestionar nu variază foarte mult: dorinţa de mai multă atingere şi contact corporal este mai mult sau mai puţin universală.

Uneori s-a spus că petting-ul este „imatur" - ceva ce oamenii fac doar atunci când nu pot „merge până la capăt". Nu este adevărat. Petting-ul a fost o formă principală de sexualitate din timpuri străvechi, dar din nou a fost condamnată de codul iudeo-creştin dacă nu era subordonată actului sexual, iar acest statut s-a păstrat până în prezent.

Alte mamifere se implică în petting şi „giugiuleli", aşa cum indică Kinsey:

La cele mai multe specii de mamifere există, de fapt, foarte multe jocuri sexuale care nu duc niciodată la coit. Majoritatea mamiferelor, când sunt excitate sexual, se adună şi explorează şi studiază cu nasurile, gurile şi picioarele

corpurile celorlalţi. Fac contact buză la buză şi limbă la limbă şi îşi folosesc gurile pentru a manevra orice parte a corpului celuilalt, inclusiv organele genitale. Cei care studiază comportamentul de acuplare la mamifere şi care sunt interesaţi de observarea coitului la animale trebuie uneori să aştepte ore sau chiar zile întregi până să aibă ocazia de a observa coitul propriu-zis, asta dacă nu cumva animalele nu se separă fără a încerca vreo uniune genitală."

Nu există nici un motiv pentru care nu am crea câte modalităţi de sex dorim - fie că duc sau nu la orgasm, fie că sunt sau nu genitale. Dacă definiţia plăcerii sexuale este a susţine dorinţa şi a spori excitaţia din ce în ce mai mult - fără a o încheia -, atunci se deschid multe posibilităţi pentru plăcerea fizică şi pentru excitarea altei persoane. Adevărul este că „sexul" este mai cuprinzător decât orgasmul şi implică orice fel de intimitate fizică profundă pe care cineva o împărtăşeşte cu altă persoană. Contactul fizic intens este una dintre cele mai satisfăcătoare activităţi posibile - în şi prin sine.

Totuşi, ca răspuns la întrebările legate de dorinţa lor pentru afecţiune fizică şi atingere, multe femei au spus că bărbaţilor nu le prea place să atingă, în afara actului sexual propriu-zis.

„Atingerea este foarte importantă, dar nu am parte de ea atât de mult pe cât mi-aş dori. Bărbaţii nu vor să atingă şi să sărute dacă nu se fut."

„Atingerea este foarte importantă şi semnificativă, dar nu se întâmplă deseori pentru că bărbaţii de obicei au un singur scop în minte când te ating Deşi am discutat asta cu soţul meu, el mă ignoră. Şi insistă că ştie că eu o vreau cu adevărat."

„îmi place foarte mult, dar mi se pare că unii bărbaţi nu înţeleg asta şi se excită ***şi*** *vor să facă sex. Totuşi eu vreau doar apropiere şi afecţiune. Aşa că uneori, pentru a obţine asta, am sfârşit prin a face sex, ceea ce nu voiam la început."*

„Am făcut sex doar pentru a fi aproape şi pentru a atinge un bărbat, dar nu prea mai fac asta pentru că am orgasm singură, iar îmbrăţişările le am din partea fiicei mele."

„Foarte important. Aş vrea ca bărbaţii să poată face asta fără să ajungem mereu la sex. Nu cred că m-aş simţi folosită şi frustrată tot timpul dacă ar exista jocuri sau semne de afecţiune fără a ajunge în pat."

„Dacă după sex nu am parte de îmbrăţişări şi sărutări mă simt foarte deprimată. Mă simt ca un pantof aruncat. Dar cei mai mulţi bărbaţi fac aşa."

„Mi se pare că afecţiunea este foarte importantă. Ce plăcut este să ştii că cineva te îmbrăţişează pentru că îi pasă de tine ca persoană, nu ca o gaură. Dacă un partener nu este afectuos din punct de vedere fizic în afara sexului, nu-mi place să fiu atinsă mai târziu, doar pentru a mă pregăti pentru sex. Prea mulţi bărbaţi fac aşa."

„Extrem de important. îmi plac atingerile, demonstraţiile fizice de afecţiune şi toate aceste lucruri. Acum pot face asta cât vreau şi să şi primesc asta, pentru că am relaţii doar cu femei. Era dificil să primesc şi să ofer cât voiam cu bărbaţi."

„Mi se pare că afecţiunea fizică şi atingerea sunt mult mai importante decât sexul şi orgasmele, dar mă simt cumva privată de ele pentru că prietenul meu are impresia că nevoia de un astfel de contact implică o insecuritate nevrotică."

„Am devenit foarte conştientă (de la divorţ şi de la respingerea contactelor uşoare cu altă persoană) de importanţa pe care o are pentru mine atingerea altei persoane Mi-e dor să îmbrăţişez şi să fiu îmbrăţişată, doar să mă întind alături de un bărbat şi să-i simt conturul corpului. Sigur nu fac asta pe cât de mult aş dori, pentru că ar fi acceptat doar ca parte a sexului şi nu sunt pregătită încă pentru asta."

„Mi-e dor de afecţiunea fizică. Nu am parte de ea acasă, aşa că am un amant care mă îmbrăţişează. Am nevoie de îmbrăţişări şi ofer sex în schimb. îmi convine pentru că-mi place sexul; totuşi, vreau să subliniez că deseori tot ce vreau este ca un bărbat să mă atingă."

„Atingerea este la fel de importantă sau mai importantă, pentru mine, decât a face sex şi este principala mea motivaţie pentru sex, iar uneori actul sexual mi se pare o intruziune nedorită."

„îmi doream foarte mult afecţiune fizică şi aveam relaţii sexuale cu bărbaţi nu pentru că voiam satisfacţie sexuală (îmi pot face plăcere singură mult mai uşor), ci pentru contactul fizic şi tandreţea pe care mi le doresc când fac dragoste. Acum am parte de asta de la soţul meu, dar mai demult acesta era cam singurul motiv pentru care mă culcam cu cineva."

„Cu soţul meu, atingerea fizică duce mereu la sex, ceea ce mă opreşte să fiu afectuoasă când vreau doar să mă cuibăresc şi nu să fac dragoste."

„Afecţiunea fizică este extrem de importantă pentru mine. Deseori dispreţuiesc faptul că soţul meu îşi limitează sărutările la situaţii care duc la sex. îmi place să fiu îmbrăţişată şi sărutată spontan şi să mă joc - dar lui nu-i place."

„Afecţiunea fizică şi atingerea de dragul ei sunt subevaluate şi lipsesc din viaţa mea, din păcate. Nu îndrăznesc să o fac fără să mă gândesc mai întâi, dar uneori mă sacrific cu un bărbat ca să o obţin."

„Afecţiunea fizică şi atingerea sunt extrem de importante pentru mine şi constituie, în ceea ce mă priveşte, o mare parte din plăcerea de a face sex. Totuşi, din relaţia mea maritală lipseşte acest lucru. O mângâiere sau un sărut pot fi minunate, dar nu genul de sărut de peşte mort care apare după câţiva ani de căsătorie."

*„Am învăţat în ultimii am să nu mă mai tem să-mi exprim deschis sentimentele, inclusiv să îmbrăţişez şi să sărut oamenii de orice vârstă sau sex cu care mă simt bine. Una dintre problemele pe care le-am avut când eram căsătorită (1938_1948) era că atingerea era doar un preludiu pentru sex şi nu-mi plăcea deloc asta.**

„Foarte, Dar atingerile ***şi*** *îmbrăţişările pe care le vreau eu îi fac pe bărbaţi să se satură de mine. Niciodată nu pot îmbrăţişa un bărbat aşa cum doresc. Uneori mă simt ieftină."*

„Esenţial. Fundamentul înstrăinări mele faţă de soţul meu îl constituie faptul că lui nu-i plac atingerile în general. Nu este capabil să ofere afecţiune şi atingeri liber şi uşor nimănui (nu doar mie)"

„îmi plac afecţiunea fizică şi atingerile, dar mi se pare că ele duc inevitabil la dorinţă sexuală din partea bărbaţilor. De aceea mă abţin de la afecţiunea fizică chiar şi cu bărbaţii care-mi plac dacă nu doresc să mă culc cu ei."

„Am aflat că dacă o femeie nu vrea sex este mai înţelept să nu atingă un bărbat prea mult. Cei mai mulţi interpretează mângâierile ca pe ceva ce duce la sex când tot ce voiam eu de fapt era să încerc să mă relaxez. Mă supără pentru că cei mai mulţi bărbaţi nu pot accepta asta şi mă fac să mă simt ca şi cum «îi ademenesc» dacă nu mă culc cu ei.

„De obicei nu ating atât de mult cât aş vrea pentru că fetele mă cred lesbiană, iar băieţii cred că vreau să fiu violată. Odată îl atingeam pe un tip, doar ca să ne simţim bine, şi el a spus «De ce mă exciţi?» şi eu l-am întrebat: «Asta fac?»"

„îmi plac foarte mult atingerile, dar dacă-l ating un pic pe soţul meu el crede că trebuie să sărim în pat. în timpul căsniciei noastre (doi ani) el m-a atins tot timpul şi nu-mi dădea niciodată ocazia să-l ating şi eu pe el - şi apoi spunea că sunt lipsită de afecţiune. Dar afecţiunea sa o suprima pe a mea! Este un cerc vicios."

„îmbrăţişările şi sărutările sunt atât de importante, Şi mirosul este extraordinar. îmi place să mă opresc şi să ne mirosim unul pe altul. Nu am parte de atât de multe îmbrăţişări şi sărutări pe cât aş vrea. Iubitul meu este o persoană fantastică, dar nivelul său de afecţiune poate fi foarte scăzut. Uneori, după sex el s-a culcat pe o parte şi a adormit. Nu-l învinovăţesc, cred - nu este bun de nimic când este mort de oboseală. Doar că îmi doresc să mă ţină în braţe în timp ce adormim O face dacă-l rog, dar nu durează prea mult timp. După ce adoarme nu mai poate fi atins şi are nevoie de mult spaţiu. Am senzaţii contrarii în legătură cu asta. Am nevoie de multe îmbrăţişări şi sărutări. Odată am făcut sex fără să ne sărutăm deloc şi m-am simţit îngrozitor."

Sexualitatea lesbiană, aşa cum am văzut în capitolul 5, este foarte diferită şi deseori implică acest tip de contact fizic intim extins. Cum un orgasm nu înseamnă în mod automat încheierea sexului pentru cele mai multe femei, indiferent dacă punctul central al sexului este sau nu orgasmul, atingerile şi săruturile pot fi continuate nedefinit.

Au existat câţiva bărbaţi excepţionali.

„Lunga mea relaţie cu John implică multe atingeri şi petting. Este foarte relaxant după slujba mea oribilă - mă reconecta cu el şi cu umanitatea. Mă mângâia până ajungeam într-o stare extatică de multe ori pe noapte. Adorabil."

„Am cunoscut de curând un bărbat căruia îi plac atingerile - facem duş sau baie împreună, uneori doar stăm şi ne alintăm, ne culcăm îmbrăţişaţi. Uneori, el mă ţine pur şi simplu de mână. Alteori apropierea devine extraordinar de erotică şi uneori mă calmează dincolo de imaginaţie. Plăcerea lui de a face astfel de lucruri îmi spune multe despre atitudinea sa generoasă faţă de viaţă."

în realitate, se poate ca bărbaţilor să le placă intimitatea fizică şi contactul afectuos la fel de mult ca şi femeilor, dar se tem să recunoască asta.

Nu numai că atingerea bărbaţilor în afara activităţii sexuale este în general imposibilă, dar atingerea altei femei, ca prietenă, nu este nici ea acceptată în general.

„Uneori mă înfurie societatea pentru că este atât de rece. De multe ori aş vrea să sărut o prietenă sau să o îmbrăţişez ori doar să o ţin de umeri, dar nu pot pentru că ea ar fi îngrozită şi ar crede că sunt lesbiană. La naiba, asta mă înfurie."

„Aş vrea să ating unele persoane, dar ezit pentru că ele sunt conştiente de preferinţa mea sexuală» şi asta mă face atât pe mine, cât **şi** *pe ele să ne simţim inconfortabil Este foarte greu să explici unei vechi prietene că vrei doar să o îmbrăţişezi pentru că ţi-e prietenă şi nu un potenţial partener sexual."*

„îmi place să ating alte femei, dar de cele mai multe ori când ai voie să faci asta, când spui bună ziua sau la revedere, îmbrăţişările îşi pierd din caracterul sexual şi devin o rutină şi din punctul meu de vedere asta nu serveşte nici unui scop."

„Uneori mă uit la o prietenă - cineva de care sunt apropiată de am de zile - şi o văd foarte frumoasă şi îmi doresc să fim foarte apropiate. Am fost mereu foarte rigidă în tiparul sigur al prieteniei pentru a aborda o prietenă atunci când mă simt atrasă senzual şi sexual de ea. Aş vrea să fiu capabilă să fac asta, să văd ce se întâmplă şi să scot aceste sentimente din mintea mea chiar dacă numai pentru a spune acelei femei sau acelui bărbat «în momentul acesta mi se pare că arăţi foarte bine!»"

în afară de atingerea partenerului în timpul actului sexual, este posibil să atingem doar copiii şi animalele.

„Acum atingerea este rezervată în cea mai mare parte fie pentru relaţiile părinte-bebeluş, fie pentru relaţiile sexuale. în afara acestora atingerea este privită deseori ca fiind sexuală, chiar **şi** *atunci când nu este. îmi ating prietenii, câinele, pisicile, lucrurile moi, pe mine şi copiii. De fapt, frica mea este persoana preferată în ceea ce priveşte atingerile."*

„Până de curând, mi-am satisfăcut nevoia de atingere şi de afecţiune fizică cu copiii mei mici, şi asta include şi alăptatul "

„Lucrez la o instituţie de protecţie a mediului şi este uimitor cum poate relaţiona **Homo sapiens** *cu alte specii (toate sălbatice) prin atingere şi vorbire. înseamnă foarte mult pentru mine."*

„în ceea ce priveşte atingerea şi sărutul - îmi place să sărut o pisică. Este o senzaţie foarte plăcută pentru mine să-mi lipesc buzele de corpul cald şi moale al unei pisici. De asemenea, îmi place să simt vibraţiile produse de torsul pisicii. Nu este nevoie să spun că asta nu e ceva sexual - cu siguranţă nu!"

„Când creşteam am atins doar pisicile şi puii lor. Oamenii nu se compară cu asta. îmi place să ating copiii şi bărbaţii pe care-i iubesc şi fără îndoială că mi-ar plăcea mai multă atingere dacă ar fi permisă şi cultivată."

Dar chiar şi atingerea dintre părinte şi copil este redusă, ca nu cumva să apară cele mai slabe nuanţe „sexuale" (genitale)l

,,Mama mea şi cu mine ne îmbrăţişam deseori când eram copilă. Dar când am crescut m-a cam respins, temându-se să nu ajung lesbiană. Drept urmare, abia în ultimii ani am început să mă simt bine în relaţiile care implică sărutări şi atingeri."

„Uneori mi se părea că fiul meu obţinea o plăcere sexuală din atingerile mele (de pildă, când îi făceam baie). Avea patru sau cinci ani atunci. A fost derutant şi stânjenitor pentru mine; de asemenea, mă simţeam vinovată - dacă aş fi fost o mamă mai bună nu s-ar fi întâmplat aşa ceva. Ştiam că vina şi comportamentul evaziv înrăutăţesc lucrurile, dar pur şi simplu nu ştiam ce să fac."

„Uneori mă simt stârnită când o îmbrăţişez pe sora mea mai mică, care mi-e dragă. Dar totuşi nu-mi pot imagina «să fac ceva» cu ea - ideea mă îngrozeşte. Am auzit că oamenii simt deseori căldură şi mulţumire într-un mod aparent sexual deoarece emoţia apare în zona genitală, ca şi excitarea propriu-zisă. Dar nu o îmbrăţişez cât de des mi-aş dori, deoarece mi-e frică că arăt ciudat."

„îmi ating foarte mult copiii şi sper că ei vor creşte mai obişnuiţi cu acest lucru. Am fost crescută conform ideii «lasă-l să plângă» din psihologia copilului, de o mamă bine intenţionată, dar frustrată. Acum şi ea atinge foarte mult copiii mei."

„Ambii mei fii au vrut să doarmă cu mine când erau mici, dar nu le-am permis niciodată şi nici nu am avut dorinţe sexuale faţă de ei. Le-am spus că băieţii mari nu dorm cu mamele lor şi că au paturile lor proprii, dar că eu sunt foarte aproape şi dacă au nevoie de mine pot să mă strige şi voi veni."

„Uneori mă uit la fiul meu de cincisprezece am şi un metru optzeci gol şi mă întreb dacă nu ar fi bine ca o parte din rolul ***de*** *părinte să includă şi să-i învăţăm pe copii (băieţi sau fete) tehnici sexuale; în schimb i-am cumpărat* Bucuriile sexului, *pe care pare să o consulte ocazional, ca şi* Playboy *îmi pare rău că spun asta De asemenea, când îl alăptam aveam senzaţii sexuale şi îmi plăcea."*

„A fost o vreme (pe la vârsta de nouă ani, cred) când îmi plăcea să joc un joc cu mama mea: eu eram prinţesa şi ea era prinţul. Eu purtam o cămaşă de noapte lungă şi voiam ca mama să-şi scoată rochia - ciorapii o făceau să mi se pară că este «ca un prinţ». Ei nu-i plăcea deloc jocul şi îl juca cu reţinere şi de obicei nu în «costumul» pe care-l voiam eu."

Totuşi, o femeie a spus:

„Cred că este posibil să fi avut sentimente sexuale faţă de membrii familiei, dar ele sunt greu de conştientizat de obicei. Seara trecută fiica mea îmi tăia părul şi sânii şi corpul ei erau aproape de mine - era o senzaţie plăcută - şi după ce a terminat cu tunsul s-a aplecat şi m-a sărutat - asta nu înseamnă că vreau să mă culc cu ea - dar cred că este sexual şi bine şi nu ceva de care să mă tem."

Cele mai multe femei au impresia că vor să se simtă mai libere să-i atingă pe alţii.

„Mi-ar plăcea să fie normal să ating corpul persoanei de care mă simt apropiată, nu neapărat să ajungem la act sexual- Mi-ar plăcea în special să mă simt bine atingându-mi prietenii."

„Există mulţi oameni pe care aş vrea să-i ating, dar cum fac parte dintr-o societate «nu atinge», acest lucru este ori greşit interpretat, ori un tabu să ating pe altcineva prietenește Detest când oamenii se retrag dacă-i ating."

„Afecţiunea fizică şi atingerea sunt mai importante decât credem. Mulţi oameni (inclusiv eu) suferă din cauza acestei lipse, încât dacă am putea să scăpăm de temerile noastre sociale, jumătate dintre psihiatri de pe această planetă şi-ar pierde slujba. Dar oamenii tind să te evite dacă le atingi corpul. Cred că devenim o ţară de «nu mă atinge» ca nu cumva să simtă vreo emoţie."

„Cred că oamenii de ambele sexe ar avea nevoie de mai multă atingere fizică şi de masaj, pentru senzaţia de contact uman şi de relaxare pe care le oferă. Nici unul dintre noi nu primim cât am avea nevoie. Nu fac asta pe cât de mult mi-aş dori pentru că mă simt inhibată social şi mă abţin de la a atinge prietenii, pentru că nu cred că ei ar accepta asta. Cred că toţi am făcut sex ca să fim aproape de cineva şi să fim atinşi, deşi tot ce voiam era să fim iubiţi."

„Viaţa mea sexuală este separată de restul vieţii mele. Aş vrea să pot fi mai deschisă, mai iubitoare şi să-mi ating mai mult copiii. Poate nu aş simţi că relaţia mea cu soţul meu scârţâie dacă mi-aş putea exprima iubirea, deschiderea, bucuria şi afecţiunea pe care le simt."

„Atingerea dă o senzaţie de căldură, siguranţă, confort şi tandreţe. Mă face să mă simt mai umană şi-mi dă o senzaţie de înrudire, de apartenenţă şi de acceptare. în plus, îmi place! Dar unde sunt toţi aceşti oameni care te lasă să-i atingi astfel?!!"

„în cea mai bună dintre lumile posibile, cum ar fi sexualitatea?"

„Sexualitatea ar deveni o simplă bucurie şi o recunoaştere a senzaţiilor sexuale ale cuiva şi de acum încolo oamenii îşi vor defini sexualitatea ca fiind ceea ce le convine la un anumit moment, într-o anumită situaţie. «Sexualitatea» ar deveni o parte integrantă a existenţei, foarte variată şi personalizată, parte a vieţii ca întreg."

„Sexul ar deveni mai hrănitor. Sine către sine, sine către alţii -multă căldură şi implicare şi iubire şi atingere la toate nivelurile posibile, ca o exprimare naturală a corpului şi a emoţiilor. Bebeluşii, copiii, animalele, tinerii, bătrânii, toţi ar fi mângâiaţi şi alintaţi, atinşi şi încurajaţi să facă asta, pentru alţii şi pentru ei înşişi. Ar fi o bucurie publică în plăcerea afecţiunii şi a corpului uman."

Ce fel de atingeri le plac femeilor?

Dormitul împreună.

„Iubitul meu şi cu mine ne atingem mult deşi nu facem sex prea des. Dormim dezbrăcaţi şi îmbrăţişaţi în fiecare noapte, facem duş împreună, ne sărutăm şi ne îmbrăţişăm, ne atingem, ne muşcăm etc, tot timpul."

„îmi plac atingerile, dormitul alături şi să mă trezesc dimineaţa lângă persoana dragă. S-o ţin în braţe. Am dormit astfel cu două prietene bune şi a fost minunat."

„Atingerea este foarte importantă. Dorm ghemuită cu prietena mea cea mai bună de şase am, deşi nu avem activităţi sexuale. (Este decizia ei, nu a mea)."

„îmi place să îmbrăţişez şi să ating. îmi place să mă ghemuiesc şi să fiu luată în braţe. îmi place la nebunie să dorm cu fetiţa mea, să ne ghemuim, să o mângâi pe spate."

Presiunea corpurilor.

„Să stăm întinşi alături este o senzaţie minunată, un fel **de** *îmbrăţişare corp la corp. îmi place să stau în această poziţie, cu corpurile atingându-se."*

„Preferatele mele: sărutările profunde şi presarea corpurilor unul de altul pe toată lungimea lor, cu braţele înlănţuite. Să-mi deschid gura pentru cealaltă persoană şi invers."

„Am o senzaţie de plinătate în piept, o senzaţie de parcă voi exploda de emoţie şi de bucurie - şi o dorinţă de a-l presa de mine şi pe mine de el foarte strâns."

„îmi place când soţul meu mă strânge lângă el foarte strâns, îmi place să-l învălui cu corpul meu, să-mi îngrop nasul în el, să ne luptăm, să ne sărutăm şi să ne-o punem."

„Până acum câţiva am, am avut dorinţe diferite de cele sexuale: era o arsură insuportabilă în piept, nu în organele genitale."

„Ceea ce mă stimulează cel mai mult este apropierea celeilalte persoane Dacă simt că suntem separaţi, excitarea scade. Presiunea este cel mai important element al excitării - presiunea generalizată, moderată (nu acută), ritmică. Asta mă excită foarte tare, iar sfârcurile mele, clitorisul şi zona genitală sunt înnebunite. Dacă se menţine ritmul, am orgasm,"

„Simplul fapt că stau întinsă peste persoana dorită mă aduce foarte aproape de orgasm. Singurul lucru de care este nevoie este mişcarea corpului."

„îmi place imersiunea totală a corpului şi minţii - dacă ar fi posibil ca toată suprafaţa corpului meu să fie atinsă uşor, sărutări moi peste tot, tandre, dar ferme -, să ne îmbrăţişăm cu tot corpul şi să ne frecăm unul de altul "

„îmi place să stau în pat şi să ne îmbrăţişăm, carne lângă carne, calzi şi strânşi."

„îmbrăţişarea, care implică tot corpul, este importantă pentru mine. Îmi place să stau goală lângă iubitul meu gol - în special faţă în faţă. atingându-ne."

„Două corpuri goale apropiate provoacă o senzaţie atât de plăcută - contact complet, din cap până în picioare!"

„Cea mai bună experienţă sexuală a mea a fost o îmbrăţişare cu un băiat de vârsta mea (şaisprezece ani) - plină de căldură. Nu a fost atât sexuală, cât mai degrabă mi-a dat o senzaţie de fericire."

„Deseori simt nevoia să strâng oamenii în braţe foarte tare."

„Mi-ar plăcea să examinez pe îndelete alt corp, să-l presez de al meu sau să mă presez eu de el!"

„Mă imaginez că stau întinsă complet, presată de el în întregime şi simetric - aproape şi sărutându-ne."

„Aş vrea să fiu dezbrăcată şi prietena mea la fel Am sta faţă în faţă Şi ne-am presa una de alta."

„Pentru mine plăcerea presupune să vreau să ofer şi să fiu înfometată să primesc – să sărut, să îmbrăţişez cu tot corpul, să stau deasupra, să stau dedesubt – uneori acte sexuale şi cunnilingus. Să mă bucur de dorinţa pe care o am pentru cealaltă persoană."

Sărutul.

„îmi doresc tone de săruturi."
„Multe săruturi şi contact vizual şi faţă în faţă. Multe mângâieri peste tot – în părţi, pe spate, pe burtă, pe picioare, pe vulvă, vagin, clitoris. Comunicare verbală."
„Sărutul este foarte important pentru mine. Uneori aproape că am orgasm de la sărut."
„Sărutări blânde şi pasionale în special pe ceafă – ahhh..."
„Cu cineva care sărută bine m-aş putea săruta ore în şir!"
„îmi place cineva care sărută excelent. De asemenea, este important să mă bucur de asta fără să am act sexual după aceea "
„Când iubitul meu mă sărută înfometat pe gură, ochi şi pe tot corpul – ahh!"
„îmi plac săruturile, în special când se ating părţile cărnoase din interiorul buzelor."
„Obişnuiam să ne plimbăm prin pădure împreună, să vorbim, să ne scoatem hainele şi doar să ne uităm unul la altul. Uneori ne plimbam complet sau parţial dezbrăcaţi. Vorbeam, ne sărutam şi ne atingeam, de obicei ne sărutam şi eu îngenuncheam peste el, iar el stătea pe spate. îmi plăcea să-i privesc gura, felul în care tremura după fiecare sărut. Aproape că ameţeam, senzaţia era foarte intensă. Stăteam aşa şi ne priveam în ochi multă vreme."
„Odată, iubitul meu mi-a spus că vrea să petreacă o zi întreagă făcându-mi ceea ce mi-aş face eu în mod normal – din momentul în care mă trezesc până când merg la culcare. A început să mă spele pe dinţi şi pe faţă, apoi să mă pieptene şi să mă îmbrace. A fost atât de minunat, încât nu voi uita asta toată viaţa. Atunci am fost cea mai intimă cu cineva şi încă suntem împreună. Ne-am băgat degetele şi limbile în toate locurile din corpurile noastre şi am încercat să fim pe cât de apropiaţi fizic este posibil. El este frumos."
„Cele mai bune experienţe de viaţă ale mele au fost sexuale, cred, experienţe erotice; dar nu genitale – cele mai multe dintre ele erau momente de priviri aruncate, înţelegere secretă, instantanee, «cosmică», cu puţinii oameni pe care i-am iubit..."

POSTSCRIPT 2000: O NOUĂ SEXUALITATE PENTRU FEMEI?

FEMEI DIN MAREA BRITANIE, AUSTRALIA ŞI NOUA ZEELANDĂ

Analiză şi comentarii ale datelor statistice,

1994_2000

Există diferenţe semnificative între ceea ce spun femeile din Marea Britanie, Australia şi Noua Zeelandă în această cercetare şi ce am descoperit despre femeile care trăiesc în Statele Unite în anii şaptezeci (1972_1976). Deşi nu se poate spune cât de mult se datorează aceste variaţii culturilor diferite sau anilor care s-au scurs, ele trebuie consemnate.

ORGASMUL FEMININ

Fiziologic, fireşte, corpul uman este corpul uman: există puţine diferenţe semnificative în anatomia sexuală sau în nevoia de stimulare pentru orgasm. Numărul de femei capabile să aibă orgasm cu autostimulare (masturbare) rămâne la acelaşi nivel în studiile din Marea Britanie/Australia/Noua Zeelandă ca şi în studiul din Statele Unite: peste 90% dintre femei ajung uşor la orgasm prin masturbare şi pentru aproape toate masturbarea se efectuează prin stimulare clitoridiană, pu-biană sau a vulvei exterioare; doar 5% folosesc penetrare vaginală, chiar ca un adaos la masturbarea exterioară. Acest lucru, este important să repet, nu înseamnă că femeile „nu simt nimic în timpul penetrării", ci mai degrabă că, aşa cum afirmă femeile în acest studiu, le place penetrarea (în special cu o anumită persoană), din moment ce este 1) o activitate simbolică întărită cultural, plină de conotaţii semnificative şi 2) o plăcere fizică, una dintre caracteristicile ei complexe fiind senzaţia de a-fi-în-pragul-orgasmului pe care o creează, adică le aduce pe unele femei într-o stare de excitaţie care este profund plăcută, iar altora le oferă o senzaţie intens încărcată sexual.
Aceste descoperiri au importanţă şi pentru teoria „punctului g", aşa cum am notat în Introducere. Cercetătorii cli-nicieni au publicat în anii optzeci teoria că pe unul dintre pereţii interiori ai vaginului se află un punct care, atunci când este atins, stimulează orgasmul feminin. Deşi s-a vorbit mult în mass-media despre acest punct g, astfel încât oamenii au încercat foarte mult să-l localizeze pentru a produce orgasmul în timpul actului sexual, cercetările nu au prezentat o creştere semnificativă a ratei orgasmului în timpul actului sexual fără practicarea stimulării zonei din jurul clitorisului. în plus, cunoaşterea comună din ultimul secol cel puţin a fost că femeile au „dificultăţi' în a atinge orgasmul în timpul coitului simplu („actul"); de ce ar fi acest lucru adevărat dacă un punct interior era capabil să producă orgasmul femeilor? Dacă ar fi existat un punct g fiziologic, el s-ar fi dovedit eficient tot timpul pentru orgasmul feminin.*
Această cercetare (Marea Britanie, Australia, Noua Zeelandă şi Statele Unite) clarifică faptul că pentru aproape orice femeie masturbarea (stimularea pe care o aleg femeile, în particular, ca cel mai eficient mijloc de a obţine orgasmul) este clitoridiană/exterioară. Femeile (care nu au fost învăţate de societate cum să se masturbeze şi care au descoperit singure nevoile şi

senzaţiile corpului propriu) arată, prin alegerea stimulării din timpul masturbării, cum ajung cel mai uşor la orgasm. Dacă punctul g ar fi o realitate importantă pentru cele mai multe femei, cel puţin unele dintre ele s-ar masturba atingând acest punct, nu prin stimulare exterioară, sau cel puţin ar practica această stimulare internă (atingerea sau mângâierea acestei părţi din vagin cu degetul sau cu un obiect) pentru a spori stimularea în timpul masturbării clitoridiene. Dar nu se întâmplă aşa ceva.
Aceste da'te confirmă că ceea ce contează este punctul c, nu punctul g, cel puţin în ceea ce priveşte orgasmul.
Din nou, asta nu înseamnă că femeile nu se bucură sau nu caută „penetrarea vaginală" (sau „senzaţia penisului"...). Una dintre complexităţile dorinţei sexuale este că pentru multe femei coitul sau „penetrarea vaginală" este o parte foarte plăcută a preludiului, care le aduce la un vârf de excitaţie, deşi le place ca după aceea să urmeze (sau să preceadă) stimularea clitoridiană până la orgasm.
Altă complexitate interesantă legată de orgasm, un mister încă nedesluşit, adus în discuţie iniţial de această cercetare acum câţiva ani, este aceea a poziţiilor picioarelor de care au nevoie femeile pentru a ajunge la orgasm. Datele despre masturbare arată că femeile au nevoie de poziţii diferite pentru a avea orgasm. Aceste diferenţe, neobservate de alţi cercetători (mă întreb de ce), sunt legate probabil de variaţiile interne anatomice şi musculare. Ar trebui întreprinse studii anatomice pentru a cerceta aceste diferenţe şi felul în care ele influenţează capacitatea femeilor de a avea orgasm.
Alte întrebări la care nu s-a răspuns includ: De ce contracţiile asociate cu orgasmul sunt spre exterior şi nu spre interior? Se întâmplă aşa deoarece corpul femeii este construit pentru conceperea copiilor şi astfel, din raţiuni de economie corporală sau practică musculară, contracţiile sunt spre exterior? Dar de ce contracţiile nu trag penisul şi/sau sperma spre interior, pentru a uşura impregnarea? Aceste două întrebări, firește, se bazează pe credinţa că orgasmul la femei este legat cumva de reproducere, ca la bărbaţi - dar se poate să nu fie aşa.
O notă despre folosirea cuvântului „orgasm". în această carte cuvântul „orgasm", de obicei substantiv, este folosit şi ca verb activ, contrar uzului curent. Motivul pentru această inovaţie reiese din cercetare. în timp ce sintagma folosită în mod obişnuit este „a avea orgasm", această utilizare reflectă mentalitatea pasivă actuală: pasiunea sexuală ca ceva care vine în corp din
*** Un alt subiect de cercetare aici este și corelația dintre dacă o femeie are orgasm în timpul sexului cu un partener și dacă ea își desface picioarele (pentru coit sau cunnilingus). Poziția picioarelor necesară pentru ca o femeie să aibă orgasm este o chestiune esențială, chiar mecanică. Dacă, așa cum este adevărat pentru două cincimi din grupul studiat, o femeie are mai ușor orgasm cu picioarele apropiate (nu numai că femeile își țin picioarele strânse în timp ce-și stimulează clitorisul, dar unele dintre ele chiar se masturbează presându-și pur și simplu picioarele, folosind mușchii puternici de pe interiorul coapselor pentru a presa țesuturile organelor genitale și determinând astfel un flux sangvin ritmic în arterele interioare sau în sistemul clitoridian), atunci înseamnă că va fi dificil pentru ea să aibă orgasm cu picioarele desfăcute. Cum de obicei este necesar ca picioarele să fie desfăcute pentru pătrunderea penisului în vagin, cu excepția unor poziții de acuplare laterale sau posterioare, atunci o astfel de femeie se poate bucura de stimularea vaginală cu un partener, dar va avea orgasm doar în timpul activităților în care are picioarele mai apropiate. Asta nu înseamnă, firește, că „dacă nu ar trebui să-și țină picioarele apropiate, orgasmul ar fi ușor", căci rata orgasmului în timpul actului sexual la femeile care se masturbează cu picioarele desfăcute este la fel de scăzută. Firește, poziția picioarelor apropiate nu implică respingerea partenerului în mintea femeii sau alt simbolism contrar.**
afară, descinzând, cumva, în persoană. Una dintre cele mai pregnante idei revelate de această cercetare este nevoia de a acţiona a femeilor pentru a avea orgasm, în special cu un partener, în general femeile trebuie să preia iniţiativa (în termeni de mişcare, poziţie corporală, folosirea propriei mâini etc), deşi clişeele vechi de ani de zile sugerează că în timpul coitului bărbatul se mişcă şi femeia trebuie doar „să stea întinsă şi să se gândească la Anglia". (Chiar dacă femeia este deasupra şi se mişcă, clişeele nu spun că ea îşi freacă

clitorisul de bărbat.) Aşadar, femeile sunt crescute să fie „nişte doamne" în sex (mai ales în sex) şi să se mişte foarte puţin, în comparaţie cu ceea ce sunt capabile; clişeele le-au făcut pe femei (şi pe bărbaţi) să creadă că penisul care împinge al bărbatului trebuie să stimuleze orgasmul la femei.

Eu cred că este mai bine să folosim „orgasm" ca verb pentru a sublinia comportamentul activ necesar pentru a genera acest eveniment în corp, adică să spunem „voi orgasma", nu „voi avea un orgasm". Această schimbare în limbaj va ajuta la depăşirea clişeelor inerte existente încă în filmele de la Hollywood şi în peliculele porno. Deşi este adevărat că în clipurile „moderne" despre sex femeile se mişcă şi sunt „acti've", modul în care sunt acti've nu este autentic, ci este mai degrabă o mimare a ideilor (unor) bărbaţi despre ce este Noua Femeie Activă. Cu alte cuvinte, femeile sunt încurajate acum să fie „acti've" în „moduri care imită bărbaţii", cum ar fi executarea unor acţiuni care demonstrează că actul sexual le excită din ce în ce mai mult (poate fi adevărat sau nu), „iniţiind' activităţi sexuale definite multă vreme ca fiind „sexuale" de către bărbaţi sau „exteriorizându-se" activ (contrar ideii doamnelor-nu-le-place-sexul sau stereotipurilor despre femei de genul Maria-este-pură-şi-bună) etc. în realitate, a fi activă în sex are o semnificaţie complet diferită, o semnificaţie care abia acum începe să se dezvăluie.

Una dintre cheile sexualităţii feminine în timpul următorilor o sută de ani va fi, sunt sigură, faptul că femeile vor începe să

iniţieze un nou tip de sexualitate - ceva care va determina o adevărată revoluţie sexuală, una care abia a început, în ciuda tuturor schimbărilor curajoase pe care le-au făcut femeile în comportamentul lor sexual şi în viaţa privată şi în ciuda râsetelor provocate de stereotipurile sexuale ce le privesc pe femei. Femeile abia au început să arate ce sunt ele cu adevărat din punct de vedere sexual.

Diferenţe sexuale între femeile din Marea Britanie, Australia şi Noua Zeelandă

Deşi aspectele fiziologice ale orgasmului şi ale nevoii de stimulare descrise de femeile din Statele Unite în anii şaptezeci rămân în esenţă aceleaşi în noile rapoarte din Marea Britanie/Australia/Noua Zeelandă, confirmând datele pe care mii de terapeuţi sexologi din lume le-au girat în ultimii douăzeci de ani - şi anume că stimularea cea mai bună pentru orgasmul feminin este cea a zonei clitoridiene exterioare, indiferent cât de mult o femeie anume preferă actul sexual vaginal cu un partener, chiar şi fără orgasm, şi că femeile sunt experte în ceea ce priveşte nevoile de orgasm prin masturbare - multe alte da'te din acest studiu s-au modificat.*

Revoluţia sexuală şi standardul dublu

Domeniile majore cu diferenţe între studiile din Statele Unite şi cele din Marea Britanie/Australia/Noua Zeelandă sunt vizibile în dezbaterile privind „libertatea sexuală" şi semnificaţia „drepturilor sexuale" pentru femei.

Cultura şi opiniile din jurul comportamentului sexual diferă şi acest lucru este adevărat în special în legătură cu întrebarea

Asta include cea mai mare parte din rezultatele iniţiale.

ce cred femeile despre „revoluţia sexuală". în opinia lor, femeile diferă nu doar de la cultură la cultură, ci şi de la individ la individ. „Libertatea sexuală" - cum ar vrea femeile să o definească, ce simt faţă de contextul social în care este promisă ca opţiune, dacă ajută sau răneşte femeile - este o dezbatere complexă în ţările despre care vorbim. Femeile din Statele Unite, Australia şi Noua Zeelandă fac deseori comentarii ironice când sunt întrebate ce părerea au despre această libertate, spre deosebire de cele din Marea Britanie, indiferent că sunt scoţiene, irlandeze, velşe sau englezoaice. Femeile din Marea Britanie indică mai degrabă laturile pozitive ale „noii libertăţi sexuale pentru femei", indicând succesele drepturilor femeilor în privinţa contracepţiei, avortului şi exprimării de sine. Cele care scot în evidenţă laturile negative subliniază natura exploatatoare de a trebui să fie „sexy" ca „femeie modernă", de a trebui să pară mereu că este mai tânără de patruzeci de ani (şi nu supraponderală) etc. Fireşte, în această cercetare femeile de orice vârstă şi talie

demonstrează falsitatea clişeelor, căci femeile de toate vârstele şi aspectele se căsătoresc, au iubiţi, se bucură de sexualitatea lor şi prosperă.
Unii oameni, fără îndoială, ar vrea să se uite la acest studiu pentru a descoperi „cine este mai bun": femeile din Marea Britanie - din Londra, Leeds, Manchester sau Oxbridge - sunt mai moderne şi mai libere? Femeile din Marea Britanie sunt mai eliberate de inhibiţii din punct de vedere sexual decât cele din Australia? Femeile din Noua Zeelandă sunt „mai aproape de natură"? Oricum, chiar dacă adjectivul etichetă „libere din punct de vedere sexual" nu ar fi extrem de îndoielnic, această întrebare nu ar putea primi un răspuns, deoarece el implică o judecată de valoare. Se poate da un răspuns la această întrebare într-un mod mai concentrat, legat de cercetarea precisă efectuată aici.
Femeile din toate ţările detestă exploatarea corpului feminin pentru a vinde reviste, ziare şi produse, adică „Uneori mă gândesc că dacă mai văd o reclamă la ciocolată prezentând o femeie lungită care pune o bucată de ciocolată topită în gura bine rujată, voi vomita..." Uneori femeile merg până la a credita - sau blama, depinde de punctul de vedere - pentru că a dat impulsul la două decenii de reviste pentru femei cu coperte pe care scrie «Sex! sex! Sex!», ca de pildă „Femeile spun totul" sau „Secretele sexuale revelate." De fapt, cercetarea din această carte a însemnat o investigaţie serioasă şi atentă a sexualităţii feminine de-a lungul a câtorva ani. în timpul cărora vocile femeilor au fost înregistrate cu respect şi atenţie. (De fapt, aceasta a fost o revoluţie a metodei de cercetare care a determinat o confuzie considerabilă printre cercetători. A fost autoajutorare? Psihologie? Sociologie?) într-adevăr, multe reviste pentru femei, după ce au observat popularitatea acestei lucrări pe plan internaţional, au început să facă propriile chestionare şi articole legate de sex.
în ceea ce priveşte revoluţia sexuală în general, şi bune şi rele au rezultat din explorarea (sau exploatarea) mediatică a dezbaterii serioase dintre femeile de toate vârstele care vorbesc în studiul meu. în confuzia mediatică, multe dintre concluziile mele, atât statistice, cât şi teoretice, ca şi teoriile noi şi predicţiile de viitor, fie nu au fost auzite, fie au fost trecute cu vederea, fie ignorate.
Unul dintre cele mai problematice aspecte ale revoluţiei sexuale (un aspect tratat şi de alţi autori feminişti, ca şi de mine) a fost faptul că, deşi femeilor li s-a spus că sunt „libere din punct de vedere sexual acum" (pilula anticoncepţională, sexul din afara căsătoriei nu mai este dezaprobat), ele continuă, în mod ironic, să aibă parte de atitudini judicative, de un standard dublu de moralitate care a privit mereu exprimarea sexuală a femeii ca „neruşinată" (Maria este pură, Eva este păcătoasă; soţiile sunt bune, amantele sunt rele). Femeile singure din Marea Britanie şi Australia, în special, spun că standardul dublu face încă ravagii în relaţii, deşi unele femei din Scoţia şi Irlanda nu sunt de acord. Aşa cum spune o femeie din Londra, „După ce am terminat sexul, el a început să mă îndepărteze, spunând lucruri precum «eşti o curvă ieftină... şi ai putea fi mai bună la pat! (Ai nevoie de practică pentru partea orală, nu?) Dar sunt nebun după tine!»... apoi, imaginându-şi că eu ar trebui să fiu fericită că aud asta, se aştepta ca eu să zâmbesc şi să-l privesc cu ochi de căţeluş şi să-i spun că-l iubesc."
Noua putere de a controla fertilitatea şi de a amâna conceperea unui copil până când este viabil din punct de vedere economic - fertilizarea **în vitro** *şi ovulele congelate, ca şi alte tratamente de fertilitate - este folosită pe scară largă acum, în special de femeile din Marea Britanie şi Australia. Aceste femei trebuie lăudate pentru că iau parte la astfel de experimente folosindu-şi propriile corpuri, căci nici unul dintre avansurile în înţelegerea fertilităţii şi a reproducerii nu ar fi posibil altfel.*
Problema „mamelor singure" este o chestiune politică fier binte în multe ţări, poate în special în Marea Britanie:

„Tata a părăsit-o pe mama, pe cele două surori ale mele şi pe mine acum şapte ani, pentru o femeie care are jumătate din vârsta lui, iar eu sunt furioasă pe politicieni precum Peter Liliey şi Michael Howard, care fac aluzii ieftine la mamele singure pentru a abate atenţia de la vina lor în ceea ce priveşte «bolile» societăţii."„Am devenit feministă pe măsură ce aflam mai multe despre tatăl meu - cum mama l-a găsit în pat cu altcineva când eu aveam optsprezece luni, cum o înşela mereu cu femei mai tinere. Cum mama mea nu-l putea părăsi pentru că nu avea slujbă şi nici bani Şi nici unde să meargă şi vedeam cum este jefuită la divorţ şi am văzut şi forţa ei incredibilă când a fost pusă în situaţia asta groaznică. Mi-a trebuit mult timp până să am din nou încredere **în b***ărbaţi, m-am hotărât să nu mă căsătoresc niciodată sau să* **nu** *avem conturi bancare comune.*
Bărbaţii se tem de creşterea independenţei femeilor. în fond, dacă-şi pierd rolul de cel care aduce pâinea în casă şi cap al familiei, ce le mai rămâne?

Există o adiere de disperare la bărbaţii care încearcă să-şi recapete dominaţia în toate domeniile vieţii - cu excepţia îngrijirii copiilor. Acest lucru este demonstrat de furorile făcute în legătură cu Agenţia de întreţinere a Copilului, cu taţii care au divorţat şi acum au a doua familie şi care mărşăluiesc prin faţa Parlamentului pentru a nu mai plăti alocaţii pentru primii copii. Ca şi cum încearcă să scape de responsabilităţi, în timp ce femeile se luptă să crească copiii singure (şi reuşesc).

Iar în ceea ce priveşte părinţii singuri care cresc criminali, vreau doar să spun că sora mea de treisprezece ani a suportat aproape un an să fie trimisă la Coventry de «prietenii» de la şcoală (majoritatea vin din familii nucleare «tradiţionale») pentru că a refuzat să fumeze, să bea şi să fure din magazine.

Este foarte adevărat că mamele singure ar trebui apreciate pentru că-şi cresc copiii şi rezistă la loviturile şi prejudecăţile pe care le are restul societăţii. Pentru că-şi muşcă limba când sunt întrebate, de fiecare dată când ceva este în neregulă cu copiii lor la şcoală: «Totul este în regulă acasă?» (Deşi femeile îşi muşcă limba şi întorc celălalt obraz de prea mult timp, ar trebui să răspundem.) Mama mea a supravieţuit umilinţelor şi sărăciei pentru a mă creşte pe mine şi pe surorile mele. Acum am douăzeci de ani şi studiez istoria şi sociologia. Sora mea de optsprezece ani are un interviu la Universitatea Oxford săptămâna viitoare şi se apropie de ţelul ei de a deveni campioană la înot, iar sora mea cea mai mică se află în grupul celor mai buni elevi din şcoală."

Citind răspunsurile da'te de femeile din Marea Britanie şi Australia/Noua Zeelandă în ultimii cinci ani, este uluitor că există o corelaţie crescută între capacitatea unei femei de a orgasma în timpul sexului cu un partener (în timpul coitului, stimulării clitoridiene manuale sau cunnilingus) şi absenţa fricii că va fi judecată negativ de partenerul ei. Multe femei încă se tem că dacă „îşi dau drumul" şi se comportă cu adevărat pe cât de sexual vor, ajunge la orgasm de câteva ori etc, un bărbat s-ar putea ca mai târziu să nu le considere la fel de serioase cum ar face dacă femeia nu ar fi atât de „liberă", adică ea este „vulgară şi ieftină, nu pot să o prezint prietenilor, trebuie să ascund această parte a naturii mele lascive."

De ce apare o discrepanţă între uşurinţa cu care o femeie poate orgasma prin stimulare clitoridiană proprie şi în timpul stimulării zonei clitoridiene de către un partener? Se pare că femeile, în unele feluri, se tem că bărbaţii nu sunt bine informaţi încă sau nu acceptă pe deplin sexualitatea femeilor.

Felaţia este un caz particular. Odată cu revoluţia sexuală, de la femei se aştepta, ca parte a faptului că sunt „libere sexual", să includă felaţia în activităţile lor sexuale regulate. Presiunea de „a fi sexy" care a început în anii şaizeci şi continuă până astăzi cere femeilor să ia parte la un tip de activitate sexuală care a fost considerat în trecut „degradant" şi „nedemn de o doamnă", ca şi „deloc distractiv pentru femei". Este dificil pentru femei să-şi dea seama dacă le place sau nu felaţia din moment ce implicaţia „te vei degrada" persistă.

*Când femeile din Marea Britanie, Australia şi Noua Zeelandă au fost întrebate (în scris) ce părere au despre felaţie, statisticile au arătat că:**

39% oferă felaţie (nu până la orgasm) în timpul celor mai
multe acte sexuale cu un bărbat 25% oferă felaţie până la orgasm în timpul celor mai multe
acte sexuale cu un bărbat 36% nu oferă felaţie sub nici o formă 41% se bucură de felaţie
59% o fac pentru a face plăcere bărbatului, dar nu le place în mod deosebit

în timp ce acum douăzeci şi cinci de ani era de aşteptat ca unei femei să nu-i placă felaţia şi să nu o facă, astăzi „trebuie să facă parte din repertoriul oricărei fete". Unele femei din Marea Britanie spun că se simt presate mai mult ca oricând să facă

'în cercetarea mea din Statele Unite, fenneile nu au fost întrebate direct acest lucru, deş! bărbaţii au fost întrebaţi într-un studiu ulterior cât de des le oferă fenneile sex oral şi dacă ajung până la orgasnn.

plăcere bărbatului, deşi nu în termeni de a face prăjituri sau de a-i „oferi micul dejun", ci mai degrabă prin a fi o parteneră excitantă, la orice vârstă.

Pe scurt, la baza complexităţii relaţiilor noastre sexuale actuale şi a discuţiilor despre semnificaţia „familiei" - împreună cu problemele legate de viol, hărţuire sexuală, SIDA, mame singure şi drepturile homosexualilor - se află moştenirea „revoluţiei sexuale", acea perspectivă a Lumii Noi care a început în anii şaizeci, ce include dezvoltarea pilulei anticoncepţionale şi s-a combinat/ciocnit în anii şaptezeci cu mişcarea feministă. Datorită pilulei, femeile au căpătat mai mult control asupra reproducerii, dar au simţit presiunea „de a face sex oricând". Mişcarea feministă a pus la încercare această presiune şi a încercat să creeze un spaţiu în care femeile pot avea controlul asupra corpurilor şi sexualităţii lor, aşa cum s-a stipulat mai târziu în Declaraţia Naţiunilor Unite privind Drepturile Femeilor (Beijing, 1995).

Revoluţia sexuală nu trebuie confundată nici cu mişcarea feministă, nici cu eliberarea femeilor, aşa cum a făcut programul televiziunii BBC Panorama, din 26 ianuarie 2000, de pildă. Revoluţia sexuală era legată de statutul în creştere al femeii în societate: o mişcare a femeilor din anii douăzeci a însemnat că în anii cincizeci şi şaizeci un număr mare de femei absolveau cursuri universitare. Educaţia universitară foarte răspândită a început să însemne independenţă economică pentru femei şi treptat a căpătat formă o nouă dezvoltare, o mişcare de „al doilea val" în care femeile s-au hotărât să se redefinească pe ele şi societatea în care trăiesc: feminismul.

Marea Britanie: SIDA şi contracepţia/avortul

Un factor surprinzător care a reieşit din acest studiu din Marea Britanie este diferenţa dintre femeile din Scoţia, Anglia, Ţara Galilor şi Irlanda de Nord. Datorită politicilor foarte diferite PRIVIND AVORTUL ŞI REPRODUCEREA, ERA FOARTE PROBABIL CA ATITUDINEA FEMEILOR FAŢĂ DE CORPUL LOR ŞI FAŢĂ DE «REVOLUŢIA SEXUALĂ" SĂ DIFERE FOARTE MULT. CHESTIUNEA DREPTULUI LA AVORT AFECTEAZĂ CU SIGURANŢĂ PERCEPŢIA FEMEILOR PRIVIND SEXUALITATEA LOR. AŞA CUM DOVEDEŞTE O FEMEIE DIN IRLANDA DE NORD: _CÂND AVEAM DOUĂZECI ŞI UNU DE ANI AM FOST VIOLATĂ, DEFLORATĂ **Şi** IMPREGNATĂ ÎN ACELAŞI TIMP. NU PUTEAM FACE NIMIC PENTRU CĂ BĂUSEM PREA MULT ŞI BĂRBATUL CU CARE IEŞISEM A PROFITAT DE MINE. PE ATUNCI AVORTUL NU ERA LA ÎNDEMÂNĂ, AŞA CĂ A TREBUIT SĂ–MI DAU COPILUL PENTRU A FI ADOPTAT. PE ATUNCI NICI UN MEMBRU AL FAMILIEI NU MĂ PUTEA AJUTA, CĂCI LOCUIAM ÎN ALT ORAŞ ŞI MI SE PĂREA CĂ NIMENI NU AR ÎNŢELEGE. NU AŞ DORI NICI MĂCAR CELUI MAI MARE DUŞMAN AL MEU ACEASTĂ EXPERIENŢĂ."

ÎN MAREA BRITANIE, REVOLUŢIA SEXUALĂ A FOST TEMPERATĂ DE MIŞCAREA FEMINISTĂ DIN ANII ŞAPTEZECI, CARE A APĂRAT DREPTUL LA AVORT ŞI A MILITAT PENTRU DREPTURILE MAMELOR SINGURE, PENTRU DREPTUL FEMEII DE A MUNCI ŞI DE A CÂŞTIGA UN SALARIU EGAL (TEORETIC), DREPTUL DE A DA ÎN JUDECATĂ PENTRU HĂRŢUIRE SEXUALĂ SAU DISCRIMINARE LA LOCUL DE MUNCĂ, DREPTUL DE A VORBI DESPRE VIOL. CHIAR ŞI ÎN CĂSNICIE CA ŞI DESPRE INCEST SAU DE MOLESTARE. TOTUŞI, CÂND LA PUTERE AU AJUNS CONSERVATORII, PRIN ALEGEREA LUI MARGA–RET THATCHER. LA MODA A VENIT .POSTFEMINISMUL". STILUL VESTIMENTAR A URMAT COSTUMUL ŞI A DEVENIT ORIENTAT SPRE PUTERE: LA ÎNCEPUT ^COSTUME DE PUTERE" CU UMERI LARGI, APOI HAINE DIN PIELE NEAGRĂ CU ŢINTE ARGINTII ŞI PICRCING. CARE AU ARĂTAT CĂ NOUL „ŞIC" ESTE O DUNTATE SEXY.

ÎN ANU OPTZECI, PROBLEME MAI COMPLEXE, CUM AR FI AMENINŢAREA HIV. AU INFLUENŢAT OPINIA OAMENILOR DESPRE SEX ŞI REVOLUŢIA SEXUALĂ. TOTUŞI IMPACTUL ACESTEI BOLI NU A FOST LA FEL DE MARE PE CÂT SE PREVĂZUSE ŞI NU A PRODUS CUPLURI MONOGAME, CONFORM ACESTUI STUDIU. CU EXCEPŢIA COMUNITĂŢII DE BĂRBAŢI HOMOSEXUALI, NU AU APĂRUT CUPLURI MAI STABILE CA PÂNĂ ATUNCI, STATISTICILE GUVERNAMENTALE AU ARĂTAT CĂ RATA DIVORŢURILOR CONTINUA SĂ

CREASCĂ. IAR NUMĂRUL OAMENILOR CARE *trăiesc „singuri" a atins 50%, pe măsură ce din ce în ce mai multe cupluri apelau la consiliere.**

Doar 41% dintre femeile care au participat la acest studiu au spus că ele cred că SIDA le-a schimbat comportamentul sexual -le-a făcut monogame sau mai puţin acti've sexual -, deşi credeau că ameninţarea SIDA a schimbat şi comportamentul celorlalţi,, ca şi climatul social general („înapoi la bază", „valori familiale").

Doar 38% dintre femeile singure cer sau insistă cu regularitate ca bărbatul să folosească prezervativ în timpul sexului „din cauza SIDA sau ca mijloc contraceptiv"; doar 22% dintre femeile singure cer ca noul partener să facă un test HIV sau să le arate rezultatele analizelor înainte de a face sex. 13% dintre femeile singure au făcut sex cu cineva seropozitiv, folosind mijloace de protecţie.

Activităţi sexuale noi: stimulare clitoridiană cu un partener până la orgasm - şi după aceea

Având în vedere cantitatea de informaţii disponibile despre clitoris din ultimii douăzeci şi cinci de ani (spre deosebire de vremurile de demult când nu era disponibilă nici o informaţie) - deşi o astfel de informaţie poate să fi fost parţială şi subminată de clişee neinformate - ar fi logic să ne aşteptăm ca mai multe femei să practice stimularea zonei clitoridiene până la orgasm cu partenerii lor, cu mâna sau gura. (Partenerul nu trebuie să se îngrijoreze că după orgasm femeia nu va mai fi interesată de coit sau de sex, căci datele arată că orgasmul feminin nu reprezintă „sfârşitul" sexului pentru femei, în sensul că, cel puţin pentru douăzeci de minute, orgasmul masculin este „sfârşitul" pentru bărbaţi.)

• Aceste statistici aparent negative sunt interpretate în The Mite Report ori the Family **ca parte a unui proces pozitiv de democratizare a familiei.**

„Stimularea clitoridiană până la orgasm" („Activitatea pentru care nu există nume") este „o parte normală a sexului" pentru femeile din Marea Britanie, Australia şi Noua Zeelandă astăzi?

Femeile din Marea Britanie, ca şi surorile lor din Australia şi Noua Zeelandă, sunt mai predispuse decât oricare altele din acest studiu să aibă orgasm cu un partener prin stimularea zonei clitoridiene - uneori mai multe orgasme (majoritatea femeilor din Marea Britanie relatează că au deseori mai mult de un orgasm în timpul sexului cu un partener stabil; vezi apendicele statistic). Totuşi, femeile din Marea Britanie spun mai des că un partener nou trebuie învăţat totul şi că înainte de asta el este complet inconştient şi dezinformat!.

Combinarea stimulării clitoridiene manuale cu penetrarea vaginală este o inovaţie sexuală importantă practicată acum de 62% dintre femeile britanice de „treizeci şi ceva de ani". Aşa cum descrie o femeie: „Deseori stau la el în braţe, când suntem dezbrăcaţi în pat, şi mă ating. în timp ce mă masturbez, el îşi plimbă degetele pe spatele meu şi pe fund, în vagin - sau chiar în anus, uneori în ambele! Uneori el foloseşte un vibrator mic, asta mă înnebuneşte de plăcere, în special dacă îmi spune vorbe murdare în acelaşi timp!" Alte femei descriu cum iubiţii lor le stimulează clitorisul cu mâna şi gura şi în acelaşi timp le inserează degetele în vagin.

Femeile britanice par să trăiască într-o lume a extremelor: din 45% care nu au parte (încă?) de stimulare clitoridiană până la orgasm cu un partener, majoritatea (36%) afirmă că nu li se oferă stimulare (nici măcar ca preludiu) şi că sunt presate cu severitate să se conformeze stereotipurilor vechi legate de sexualitatea feminină, adică să fie receptive la coit.

Fotografiile „tinerilor care se distrează sălbatic" din ziarele britanice sau australiene par să indice faptul că sexul este peste tot. Reprezintă ele realitatea pentru cele mai multe femei britanice, australiene şi neozeelandeze? Sau aceste fotografii înseamnă doar o minoritate, mascând o viaţă personală a „femeii medii" care este cumva mai blândă.

Studii de caz

Femeile din Marea Britanie, ca şi femeile de pretutindeni spun că, din punct de vedere sexual, nevoia lor pentru atenţia „specială" acordată clitorisului pentru a avea orgasm este mult prea des trecută cu vederea şi ignorată de partenerii bărbaţi şică se repetă întruna vechile tipare sexuale.

64% dintre femeile din Marea Britanie (şi 59% din Australia) spun că bărbaţii din vieţile lor sau bărbaţii pe care-i cunosc sunt neinformaţi (sub-informaţi) sau insensibili la nevoile lor:

„Nu, partenerul meu nu este senzitiv la ce-mi place şi, sincer, nu pare să observe dacă îmi place sau nu ce face el. Dacă spun că nu-mi place ceva anume din ce face, se opreşte, dar probabil va relua din nou după câteva minute. Afecţiunea fizică este foarte importantă pentru mine; nu vreau să cred că soţul meu se oboseşte să-mi arate afecţiunea lui doar când vrea sex. Nici nu vreau să simt că toată afecţiunea fizică şi atingerile trebuie să ducă la sex. Nu-l ating atât de mult cât aş vrea, din moment ce din păcate astfel de atingeri sunt interpretate de el ca o invitaţie de a face sex, nu de a fi apropiaţi. Aşa că deseori încep să-l ating şi apoi mă mai gândesc o dată şi sfârşesc prin a nu-l atinge deloc. Dar cum tocmai atingerile îmi plac în timpul sexului - penetrarea este complet ne-satisfăcătoare - cred că fac mereu sex pentru atingeri!"

„Am douăzeci de am şi peste câteva săptămâni mă logodesc. Vreau doar să vă spun că prietenul meu cu care sunt de doi am este un tip minunat şi grijuliu, dar uneori pare să existe o lipsă de comunicare între noi. Un lucru care mă supără este faptul că bărbaţilor li s-a spus mereu să nu-şi arate niciodată emoţiile şi să nu lase o femeie să-i controleze Viaţa noastră sexuală este bună, dar dacă nu am orgasm mereu el crede că face ceva greşit. Ştiu că nu multe femei au orgasm în timpul actului sexual, dar eu am când şi când. Recunosc că uneori m-am prefăcut Asta doar pentru că nu vreau ca prietenul meu să creadă că face ceva greşit. Este un iubit foarte senzual şi întotdeauna m-a mulţumit când facem dragoste. Pentru că îmi place foarte mult sexul, prietenul meu îmi spune uneori că sunt nimfomană, dar ştiu că doar se amuză."

„Pentru mine, atingerea este cea care mă face să mă simt puternică, întreagă, dorită, validă şi valoroasă ca fiinţă umană. De cele mai multe ori sunt înfometată după atingere şi subnutrită, mică şi lipsită de dragoste. Când sunt atinsă cu afecţiune de un prieten mă simt bine toată ziua, atingerea comunică atât de multe! în căsnicia mea există puţină atingere, ceea ce reprezintă un semn şi o cauză a distanţei dintre noi, care creşte. Nu ne certăm niciodată, doar suntem distanţi. în timpul sexului, avem un tipar destul de fix, puţină atingere în afara dormitorului. Uneori mă gândesc că mi-ar plăcea să am camera mea şi să dorm singură. Asta ar însemna ca, pentru a face dragoste, soţul meu ar trebui să mă seducă sau eu pe el! Faptul că suntem mereu la îndemână (şi în pat) nu este prea excitant sâmbătă seara."

„Dacă partenerul meu este sensibil la stimularea pe care o vreau? Nu-i spun mereu dacă vreau ceva. în general, cred că bărbaţii pot fi cam duri şi nu sunt destul de lenţi şi de blânzi. De asemenea, unii bărbaţi nu se ostenesc să întrebe, ei presupun că va merge şi la mine pentru că a mers la alte femei. De obicei permit bărbatului să stabilească ritmul şi stilul sexului, deşi uneori sunt transportată. Partenerul meu hotărăşte de obicei când se termină, când termină el, cu excepţia a cel mult doi parteneri din trecut care au fost mai atenţi şi s-au preocupat de satisfacţia mea. Deseori îmi subordonez dorinţele pentru a-l satisface pe partener, mă prefac că simt plăcere, deşi nu este aşa, pentru a-l satisface pe el. Rareori, dacă sexul începe să devină neconfortabil sau dureros, eu hotărăsc că s-a terminat."

„Cea mai mare plăcere a mea este sexul oral care mi se face, dacă bărbatul ştie cum să o facă şi este blând. Dar mă simt vinovată când primesc sex oral dacă am impresia că partenerul meu nu este prea excitat de asta. Nu-mi place să fiu rănită în nici un fel şi nu vreau sex anal; dacă mă gândesc numai că cineva va încerca să facă asta mă stresez. Mă simt foarte bine dacă am încredere în cineva; şi dacă şi el este excitat. Atunci nu mă simt vinovată cât timp el mă ajută, îmi suge sfârcurile, se masturbează sau vorbeşte murdar cu mine în timp ce mă masturbez. Dacă îmi spune clar că nu-i place, aştept până sunt singură sau până adoarme."

„în ultimii cinci am am intrat în menopauză, cu bufeuri. atacuri de panică etc, dar, în mod ciudat, am simţit o nevoie mai mare de sex şi de iubire şi astfel de lucruri, dar soţul meu nu are chef, poate nu mă place, dar eu încă îl plac şi-l consider foarte atrăgător din punct de vedere sexual. Mă supără, mă surprind fantazând despre sex... Pe de altă parte, încerc să-i spun că putem doar să ne sărutăm şi să ne cuibărim şi nu trebuie neapărat să ajungem la sex, dar el nu răspunde. Nu cred că este prea bine informat despre corpul meu, deşi deseori am încercat să-i explic sau i-am cerut să citească un articol sau o carte despre care credeam că sunt utile. Este fie prea timid sau prea indiferent. întotdeauna vrea să termine ^ repede cu asta, în timp ce lucrurile care-mi plac, cum ar fi masajul sau mângâiatul pe păr, durează patru secunde Aproape niciodată nu vorbeşte în timpul sexului. Mie mi-ar plăcea, dar acum sunt prea stânjenită. Cât de oribil sună asta! Niciodată nu m-am gândit că vom fi aşa atunci când eram nebuni unul după altul."

Totuşi 36% dintre femeile din Marea Britanie (32% în Scoţia şi 38% în Irlanda de Nord) şi 39% dintre femeile australiene îşi apreciază soţii sau iubiţii pentru aptitudinile lor sexuale, pentru imagmaţia, atenţia şi atractivitatea lor, aşa cum face următoarea femeie, care comentează, de asemenea, propria ei dezvoltare sexuală:

„M-am născut în Canada în 1970, am fost educată în Scoţia şi trăiesc în Irlanda, iar acum sunt implicată într-o relaţie de şase luni. Nu am copil, am făcut un avort când aveam nouăsprezece am

Sunt norocoasă, prietenul meu este foarte bine informat despre ce-mi place şi cât de mult: este atent la ce face Deşi are talent natural, a întrebat când a vrut să afle ceva - şi nu prea are nevoie de indicaţii şi, bucuria bucuriilor, nu se opreşte prea repede - chiar dacă se plictiseşte sau este excitat sau se simte neconfortabil. A învăţat chiar cum să mă aducă la orgasm cu mâna lui, ceva ce foştii iubiţi nu au reuşit. Cum am avut foarte multe experienţe inerte, el este foarte apreciat, vă asigur! Poate, de asemenea, să se oprească dacă aşa vreau eu. Un fost iubit mi-a oferit un orgasm minunat, apoi a insistat pentru un act sexual. Mi-am dat seama că nu-mi plăcea, nu m-am bucurat niciodată de colapsul postorgasmic. l-am spus asta iubitului meu actual şi este perfect de acord să se oprească după ce termin, chiar dacă el nu a terminat. Nu a trebuit să-i cer asta, el mă întreabă deseori ce vreau. Este cu adevărat de vis!!

într-o situaţie non-sexuală, este «sensibil la stimularea pe care o vreau». Mă îmbrăţişează doar pentru că sunt în cameră, mă mângâie pe păr la cerere, în timp ce ne uităm la televizor de pildă, şi în general este receptiv la orice atingere de-a mea.

Amândoi dăm tonul în sex. Amândoi putem iniţia sexul sau îl putem refuza, chiar şi la mijloc. Stilul urmează mai mult sau mai puţin sugestiile făcute. Nu îmi vine în minte nici o situaţie din actuala mea relaţie care să nu se conformeze acestui model cooperant, în trecut totuşi, am lăsat bărbatul să hotărască stilul, doar pentru că repertoriul său era atât de îngust încât nu putea adopta un stil care să mi se potrivească. A fost o experienţă foarte tristă.

Sexul se termină când unul dintre noi s-a săturat sau este prea mulţumit ca să continue! Deseori, după un orgasm prin act sexual, bărbaţii sunt prea epuizaţi ca să mai facă altceva. Dacă termină ca urmare a altor mijloace, atunci au destulă energie pentru alte lucruri. Pentru a combate asta, deseori am orgasm înainte de actul sexual dacă vreau aşa ceva, dar există mereu posibilitatea interesului amânat. Pot să mă excit foarte tare fără act sexual şi mă simt dezamăgită când se termină, uneori cred că ar trebui să existe un al doilea bărbat pentru a-l înlocui pe primul. (l-am spus asta iubitului meu, uneori astfel de glume mai reduc din frustrare.) Mă întreb dacă actul sexual se petrece astfel pentru ca femeia să rămână interesată de asta până când bărbatul reuşeşte să ejaculeze? Mi se pare

mereu că senzaţiile din actul sexual se vor intensifica, aşa că eu continui. Dacă s-ar întânnpla ca femeile să aibă orgasm rapid şi devreme, înainte de ejacularea masculină, acest lucru ar fi rău pentru reproducere.

Nu mi-a plăcut niciodată când un iubit se simţea bine fără să ia în consideraţie dorinţele mele De fapt, m-a supărat enorm când mi-am dat seama că nu le pasă de plăcerea mea şi deci de mine. încerc să le fac pe plac celor cu care sunt şi mă aştept la acelaşi lucru de la ei. Când nici măcar nu-şi arată dorinţa asta, mă supăr şi pe bună dreptate. Egoismul în pat este reprezentativ pentru caracterul cuiva; după ce mi-am dat seama de asta am realizat că nu voi fi niciodată cu un iubit care se dovedeşte a fi egoist. Caracterul unei persoane este revelat foarte clar prin felul în care se poartă fizic. Când se ajunge la afecţiune, acţiunile vorbesc mai tare decât cuvintele.

Senzaţiile provocate de sexul bun sunt incredibil de mulţumitoare. îmi place să mă simt excitată, într-o relaţie de iubire sau ca simplă dorinţă carnală. Dorinţa carnală este greu de controlat ca experienţă satisfăcătoare, are o viaţă scurtă şi interferează cu personalitatea. Totuşi, simpla ei forţă şi capacitatea ei de a mă distrage complet de şinele cotidian înseamnă că o voi primi cu plăcere, deseori, în viaţa mea. Până acum mi-am dat seama că mă poate face foarte mândră de mine; foarte vibrantă, puternică, importantă - dar în acelaşi timp elementară şi bazală. De asemenea, m-a făcut să mă simt umilită, pentru că acum e o obişnuinţă a mea. Astfel, pe termen lung, lucrul care-mi place cel mai mult la sex este apropierea împărtăşită cu altcineva Mă simt foarte bine în atmosfera de încredere care vine cu sexul bun şi îmi place senzaţia de a fi dorită şi de a fi capabilă să doresc. îmi plact că sunt capabilă să ofer plăcere, iar sexul îmi oferă o ocazie de comunicare şi apropiere cu altă persoană, ocazie dificil de egalat într-o relaţie platonică.

Ceea ce nu-mi place deloc la sex este influenţa trecutului meu în felul în care răspund Bănuiesc că, drept urmare a faptului că am fost bătută când eram copil, fanteziile mele sexuale implică «pedepsea sau controlul altora, adică lovituri. Urăsc acest memento intern al umilirii suferite şi doresc să nu fi răspuns în acest fel. Am încercat să modific aceste fantezii, dar cu puţin noroc. Astăzi totuşi, mă simt mai împăcată cu acest lucru decât eram înainte, eforturile mele au fost răsplătite şi mă pot bucura de sex fără să mă simt invadată; nu este atât de puternic încât nu pot simţi plăcerea şi orgasmul fără el. Am găsit foarte puţine cărţi utile care să explice cum funcţionează imaginaţia etc, dar ceea ce am citit m-a asigurat că gândurile mele sunt ca cele ale oamenilor care au suferit un abuz fizic. Detest profund faptul că mi s-au «dat» aceste gânduri şi când eram mai tânără mi-au provocat multe suferinţe. Chiar mă acuzam de a fi încurajat abuzul pentru că în secret îmi plăcea. Acum îmi dau seama că această autoculpabilizare era alt efect al bătăilor, dar mi-a luat foarte mult timp să înţeleg asta şi nu ar fi fost necesar să fac aşa în cazul în care un bărbat s-ar fi purtat oribil cu mine şi totuşi dorinţa mea pentru el creştea în ciuda respectului faţă de mine. Pun asta pe seama hormonilor, dar era foarte dificil de tolerat."

Majoritatea femeilor din aceste studii cred că sexul adevărat cu un bărbat ar trebui să cuprindă crearea unei noi definiţii a sexualităţii între ei, regândirea problemei cine şi cum are orgasm, ce activităţi sunt incluse, experimentarea în doi.

Lesbianele

15% dintre femeile din acest studiu din Marea Britanie se bucură de sexul cu alte femei sau se află într-o relaţie sexuală cu o femeie. Un procent de 8% sunt „bisexuale" şi au relaţii cu , bărbaţi şi cu femei. 74% dintre femeile care preferă femei nu au făcut niciodată sex cu un bărbat. O uşoară majoritate spune că simt că s-au „născut aşa"; restul zic că şi-au descoperit sentimentele când au început să aibă întâlniri, la şcoală. în Australia şi în Noua Zeelandă, ca şi în Marea Britanie, femeile au orgasm mai frecvent şi în moduri mai variate unele cu altele.

(în apendice se găsesc tabele cu informaţii complete, inclusiv da'te pentru Australia şi Noua Zeelandă.)

Statisticile mai ridicate de lesbianism din Marea Britanie, Australia şi Noua Zeelandă merită comentate. Deşi nu avem destul spaţiu aici pentru a trata toate problemele, acum au loc multe schimbări importante în felul în care femeile relaţionează unele cu altele. Aşa cum scrie o femeie tânără:*

„Aici în campus (Universitatea din Londra) văd fete împreună care probabil s-au îndrăgostit unele de altele, se simt bine împreună şi aşa mai departe. Există mai mult lesbianism decât altădată? Revistele fac ca asta să fie la modă, dar mă întreb... trebuie să recunosc, sunt curioasă şi aş vrea să încerc asta cu o femeie drăguţă, una dintre acele studente platinate cu păr scurt pe care le văd (cu tatuaje şi cercei în nas şi în limbă ar fi prea mult), dar până acum nu am avut curaj. Oricum, cum să-mi fac reclamă, ar trebui să mă îmbrac în haine strâmte de piele şi să port lanţuri de oţel pentru a transmite mesajul?"

Un mare număr de femei ar accepta să-şi investigheze intimitatea cu altă femeie. Femeile care aleg să aibă relaţii cu alte femei spun este unul dintre modurile autentice şi valide prin care femeile îşi recreează identităţile sexuale.

în plus, 33% dintre femei relaţionează în moduri noi non-„sexuale" cu alte femei, experimentând alte modalităţi de a trăi împreună:

„Acum locuiesc cu cea mai bună prietenă a mea. Amândouă suntem trecute de cincizeci de ani. Am fost căsătorită, acum sunt divorţată şi am copii adulţi. întotdeauna m-am distrat mai bine cu Ruth, dar niciodată nu am visat să trăiesc cu ea. Credeam că asta mă face lesbiană. Acum râd când mă gândesc că am

crezut asta. Sigur, stăm pe canapea împreună în unele seri şi-şi pune capul pe umărul meu sau eu îi ating mâna, ne uităm la televizor sau vorbim ori ascultăm muzică, dar asta nu ne face lesbiene. Este un mod de viaţă foarte satisfăcător, dar cei mai mulţi oameni nu înţeleg. Cum sunt copiii mei de pildă..."

Mişcarea feministă a promovat dreptul femeilor de a trăi împreună şi de a fi iubite şi/sau de a crea o familie, ca şi de a apăra drepturile femeilor de a avea o familie tradiţională hete-rosexuală şi de a se reproduce. Lesbianismul este o alegere pe care femeile simt din ce în ce mai mult că au dreptul să o facă, deşi stigmatele sociale şi oficiale se păstrează, sub forma restricţiilor beneficiilor maternităţii, alocaţiilor şi drepturilor de moştenire. Astăzi femeile încep să ia în serios alte femei, aşa cum fac cu bărbaţii, privindu-le ca pe parteneri potenţiali, fără să se teamă de eticheta „lesbiană", ci simţindu-se mândre de a fi cu altă femeie. Procedând astfel, ele îşi fac simţită public prezenţa şi schimbă legile şi opiniile.

Comparaţie între răspunsurile din Statele Unite, Marea Britanie şi Australia: Vulva dumneavoastră este frumoasă?

Femeilor din Marea Britanie le place vulva lor - cum arată şi cum miroase - mai mult sau mai puţin decât celor din Statele Unite? Sau decât celor din Australia? Statisticile arată astfel:

„Credeți că organele dumneavoastră genitale sunt urâte sau frumoase?"

Femeile din Marea Britanie

12% urâte
49% frumoase
39% nici una – interesante

Femeile din Statele Unite

30% urâte
31 % frumoase
39% nici una – interesante.

Femeile din Scoţia

24% urâte
40% frumoase
36% nici una – interesante

Femeile din Australia

18% urâte
44% frumoase
41 % nici una – interesante

în mod clar, acum femeile din Marea Britanie prezintă o atitudine mai pozitivă faţă de anatomia lor sexuală („acolo jos" cum se spune într-unul dintre cântecele Madorinei) decât cele din Statele Unite. Discrepanţa se datorează diferenţelor de cultură şi perspectivă dintre femeile din Marea Britanie şi Statele Unite sau perioadei care a trecut între studii şi avansurile din gândirea noastră? Sau poate numărul reprezentărilor vizuale disponibile acum explică schimbarea: recent oamenii au văzut mai multe imagini cu vulva feminină în pornografie, la televizor şi în reviste. Chiar dacă contextul celor mai multe dintre aceste imagini este negativ, ele transmit totuşi mesajul subliminal că o vulvă este „drăguţă" pentru că merită să fie fotografiată şi astfel devine un obiect al dorinţei şi frumos? Sau (mai degrabă) motivul pentru imaginea de sine pozitivă a femeilor din Marea Britanie se datorează energiei ideilor feministe, conform cărora noi, ca femei, suntem frumoase? Oricare ar fi motivele, deşi firește nu orice femeie din Marea Britanie crede că vulva ei arată bine, americancele sunt mai mulţumite de corpul lor decât altele şi cumpără mai puţine deodorante vaginale.

Şi femeile din Australia au o imagine bună despre corpul lor, conform acestui studiu, deşi presiunea de a-şi privi propria sexualitate ca pe un bun care se foloseşte la schimb pentru a obţine cdte *lucruri continuă să persiste, conform femeilor australiene.*

O femeie tânără din Noua Zeelandă vorbeşte despre cum îşi vede organele sexuale: „Când aveam cam şase ani, cred, m-am uitat prima dată la păsărica mea. îmi amintesc că mi-a plăcut, mi s-a părut curată şi avea o piele netedă, cumva drăguţă. Mai târziu, când mi-a crescut păr acolo, am avut impresia că e ceva în neregulă cu mine, vulva era mai murdară şi mai păroasă. Nu mai era drăguţă ca înainte."
Remarca ei este interesantă, căci băieţii din societatea noastră spun deseori că „penisul este ceva minunat" sau „penisul meu este cel mai bun penis" şi sunt mândri de corpurile lor, etalându-le în faţa altor băieţi în baie (sau cel puţin se laudă cu asta). Apariţia părului este un semn de masculinitate. Totuşi se întâmplă rareori ca o fată să vorbească, aşa cum face aceasta, despre cum se priveşte pe sine sau să descrie vulva sexuală ca fiind „drăguţă". Poate acest lucru va deveni mai obişnuit.

Sexualitatea masculină: Sunt bărbaţii „bestii cu hormoni furioşi"?

Trebuie spus, deşi se confundă uneori, că revoluţia sexuală este un fenomen separat, cu un s'et de valori diferit faţă de mişcarea de eliberare a femeilor. Revoluţia sexuală constă în mare parte din credinţa că suntem cu toţii „creaturi naturale" sub spoiala societăţii şi că natura noastră sexuală este structurată biologic în funcţie de sex: sexualitatea masculină în special este înţeleasă ca fiind o „natură animalică". în această perspectivă falsă, un bărbat este o „bestie care nu se poate abţine, anumite lucruri excită un bărbat şi el pur şi simplu nu se poate opri, este modalitatea naturii de a-l face să-şi depună sămânţa aici, acolo şi peste tot... un bărbat nu poate fi monogam, etica este doar o modalitate de a încerca să-l transforme în ceva ce nu este".
Atitudinea faţă de „natura sexuală" masculină este larg acceptată, aşa cum arată articolele din anii nouăzeci despre Via-gra şi despre scandalul sexual legat de preşedintele Clinton. O idee pseudo-darv^iniană despre bărbat ca bestie a devenit dominantă în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când
propaganda promova bărbaţii ca „adevărate animale sub spoiala civilizaţiei, capabili să prade prin junglă şi să omoare alte animale... cu un apetit sexual enorm."
în anii şaizeci a apărut printre bărbaţii americani o mişcare anti-establishment, ca reacţie la războiul din Vietnam, la nedreptăţile rasismului şi la exploatarea negrilor, ca şi la tendinţele conformiste din anii cincizeci de după război. Mai întâi a apărut mişcarea beatnik, un fenomen „rebel" mai degrabă limitat, apoi mişcarea „copiii florilor" din anii şaizeci, când oamenii din toată lumea au început să cânte şi să vorbească despre „pace şi dragoste" şi „lasă totul în pace". Această înflorire a individualismului, cu versiunea sa non-militară a masculinităţii, a fost cea mai puternică luare de poziţie a anticonformismului pe care au făcut-o vreodată bărbaţii (deşi mişcarea romantică din secolul al XIX-lea a la Byron, Schubert şi alţii a fost ceva asemănător). Această revoltă împotriva tradiţiei (sau cel puţin din anii cincizeci) a bărbatului considerat capul familiei, cel care câştigă pâinea sau vânătorul, în care fiecare bărbat voia „să se caute pe sine", „să găsească pacea" şi „să fie liber", continuă şi astăzi; nici măcar propaganda profamilie din anii optzeci nu i-a făcut pe bărbaţi să se abată de la căutarea lui şi nici nu le-a atenuat teama de a „fi legaţi".

Ce este „natura sexuală feminină?"

Nici un studiu nu a prezentat vreo dovadă (şi nici nu ar putea prezenta vreuna din moment ce toţi oamenii pe care-i ştim au crescut cu influenţe culturale) pentru ceea ce ar putea fi o astfel de „natură". Astfel se presupunea pur şi simplu că naturile femeilor ar fi precum cele ale bărbaţilor, „femeile sunt animale sexuale de fapt, animale care tânjesc după satisfacţie, iar satisfacţia nu este orgasmul, ci «o partidă bună de sex cu un bărbat»."

• Teama lor este de a fi „legat" de „sistem", deşi mulţi bărbaţi spun că le e frică să fie legaţi într-o relaţie cu o femeie.

Femeile din anii şaizeci şi începutul anilor şaptezeci au descoperit în cadrul mişcării „revoluţiei sexuale" că sloganurile de pace şi dragoste - deşi în sine pozitive şi atrăgătoare - implicau aşteptarea ca bărbaţii să fie lideri în marşuri, demonstraţii şi idei, în timp ce de la femei se aştepta să îmbrăţişeze în mod natural un rol secundar, „ajutător". S-a presupus că femeile din mişcarea pentru pace şi dragoste ar accepta credinţa în „dragoste liberă" (sex cu oricine, oricând), vor lua pilula anticoncepţională şi „nu vor cere ca bărbaţii să folosească prezervativ", nici să fie fideli sau monogami. Pe scurt, în această mişcare nonconformistă masculină, femeile trebuiau să se exprime sexual de câte ori li se cerea sau altfel ar fi fost acuzate că sunt „nelibere" şi au probleme psihologice - nu sunt în legătură cu „adevărata lor natură sexuală".
Astfel rolul suportiv al femeilor a fost lărgit în domeniul sexualităţii, unde erau obligate să satisfacă „nevoile sexuale" ale bărbaţilor (bărbaţii fiind programaţi de societate să le aibă), peste nevoile zilnice (pregătirea mesei şi curăţenia). Fireşte că mişcarea feministă a văzut sexualitatea feminină într-o altă lumină.
Ideile despre „natura crudă de dedesubt" (amestecând în părţi egale versiuni barbare de freudism şi darwinism, sexiste în esenţă) s-au combinat cu o mentalitate comercială, transformând noua perspectivă a „libertăţii sexuale" feminine într-o ocazie profitabilă. Reclamele anterioare făceau apel la „bărbatul civilizat, bine-crescut" sau la „femeia modernă"; acum ele făceau apel la „masculul senzual" sau la „femeia senzuală", la „animalul din noi toţi". Noul accent se punea pe „animalul sexual de sub spoiala de civilizaţie" în reclamele pentru cosmetice, maşini, spume de bărbierit şi ţigări. Noua „libertate" a lansat o întreagă industrie de „reviste de stil", cărţi cu sfaturi şi o industrie pornografică extinsă, care exploatează şi distorsionează tocmai experimentele legitime care aveau loc în mişcarea idealistă de pace, iubire şi libertate (sau „copil al florilor") şi din noua mişcare feministă.
Imaginile semipornografice ale femeilor care apar astăzi cu atâtea postere comerciale şi în reclamele TV (şi folosite de unii fundamentalişti islamici pentru a acuza „decadenţa Vestului secularizat") nu reprezintă atât „femeile sexuale", cât folosirea şi vânzarea corpului feminin de către o tradiţie a standardului dublu. Nu este de mirare, având în vedere că sexualitatea feminină este echivalată cu ceea ce se vede în majoritatea reclamelor cu femei, că multe femei se întreabă dacă nu cumva „vechiul mod de viaţă era mai bun, când femeile erau respectate" - indiferent dacă este sau nu adevărat.
Deşi revoluţia sexuală nu a durat mult în manifestarea ei evidentă, s-a combinat cu „flower power" şi cu feminismul şi a condus la diferite valuri de experimentare şi descoperire care continuă şi astăzi.

Redefinind „libertatea sexuală": De ce să ne ruşinăm de secularizare?

în partea pozitivă, provocarea revoluţiei sexuale la adresa establishmentului, combinată cu dezbaterile feministe, a produs şi continuă să producă idei noi şi să deschidă mintea către un spectru larg de opţiuni legate de identitatea sexuală, modul de viaţă, căsnicia şi semnificaţia dragostei, pasiunii şi relaţiilor. Fără contragreutatea mişcării feministe, este îndoielnic cât de benefice ar fi fost efectele revoluţiei sexuale. Deşi nu vrem să girăm ideea simplistă că „orgasmul te face liber" sau „dacă eşti în acord cu corpul tău totul va fi bine", o noţiune falsă şi rigidă despre ceea ce este „sexul" (de pildă activitate reproductivă) ne-a pus ochelari de cal în legătură cu felul în care ne putem relaţiona cel mai bine.
Trebuie să ne redefinim ideea de fizic. La un nivel, aşa cum spun femeile participante la acest studiu, nu este o chestiune de a „face mai mult sex" sau „de a te îmbrăca sexy când vrei", ci de a ne deprograma de ideea că singura posibilitate de a atinge o altă persoană în mod intim este de a face sex.
Tot din combinaţia rezultată din revoluţia sexuală şi mişcarea de eliberare a femeilor a reieşit o nouă mişcare puternică a homosexualilor şi lesbienelor care s-a divizat în cele din urmă - în special în Marea Britanie - căutând forme „alternative" de

exprimare sexuală, urmărind să estompeze delimitările dintre sexe, dintre „comportamentul şi aparenţa masculină" şi „comportamentul şi aparenţa feminină", dar şi să încurajeze mentalitatea nouă şi experimentarea.
Unele dintre experimente („homosexuale" sau „heterose-xuale") par să se exprime în moduri care mai demult erau considerate perverse. în anii optzeci şi nouăzeci s-a dezvoltat o modă a temelor sado-masochiste în îmbrăcăminte şi sex, atât în cercurile heterosexuale, cât şi în cele homosexuale şi les-biene. Fotografiile lui Helmut Newton din revistele de modă, de pe pachetele cu ciorapi Wolford sau din reclamele pentru Karl Lagerfeld sau haine Chanel, au popularizat imagini (văzute deja pe străzile din Londra, Sydney, New York şi în alte părţi) ale femeilor în haiine negre de piele şi cizme înalte, pe motociclete, expunându-şi deseori carnea într-o manieră provocatoare din punct de vedere sexual. Temele sado-masochiste, cum ar fi violul, bătaia sau dominarea-submisivitatea, legarea sau abuzul, erau cuiateme pentru sexualitatea procreativă în stil familial, au început să fie discutate şi reflectă dorinţa multor oameni de a plasa actul sexual într-un context diferit de cel reproductiv.
Atracţia exercitată de noul comportament experimental părea să fie larg răspândită, dar a dus, în parte, sau a alimentat mişcarea pentru valorile familiei („înapoi la bază"), cu perspectiva sa că societatea este falimentară, valorile ei morale sunt putrede, „oraşele occidentale nu sunt altceva decât Babiloane moderne (ca în Biblie) care în curând se vor prăbuşi şi vor fi pedepsite". Mişcarea talibanilor din Afganistan, printre alte mişcări fundamentaliste din lume, a avansat uneori ideea că va înfrânge „inevitabil Occidentul decadent" datorită valorilor ei spirituale mai pure, cum ar fi credinţa că cineva este pur când nu este „contaminat" de dorinţa fizică sau de corpul şi sexualitatea femeii; sexualitatea este un comportament al „animalului inferior", nu al sinelui uman superior etc.
Violenţa sexuală pe care o vedem în multe reclame care folosesc corpul femeii sau pe internet şi în pornografie este odioasă. Tot revoluţia sexuală a dus la asta, ca şi la violenţa sexuală crescută faţă de femei pe care o vedem în statistici? Mulţi oameni şi-au extins experimentările sexuale şi redefinirea fără să recurgă la vreo violenţă, dar agresiunea din timpul sexului nu trebuie confundată cu violenţa sexuală faţă de femei. Trebuie să căutăm în altă parte rădăcina violenţei (faţă de femei). în loc să ne resemnăm la ideea falsă că sexualitatea este în mod inerent violentă („trebuie să laşi capacul pus"). Aş sugera că unul dintre cele mai importante locuri unde să începem căutarea cauzei violenţei bine înrădăcinate faţă de femei, violenţa sexuală, este în structurile familiale injuste şi neegale, ca şi în clivajul dintre minte şi corp (ideea că femeile sunt valoroase doar pentru corpurile şi sexualitatea lor, ideea „religioasă" că trupul este „impur"). (Vezi The Hite Raport ori the Family, *care conţine o analiză pe scară largă a mitologiilor de bază ale societăţii şi originile violenţei implicate.)*
Cum influenţează vârsta dorinţa sexuală şi tipul de stimulare şi de orgasm pe care le vor femeile? Acesta va fi subiectul unei analize viitoare"; totuşi, aici se impun câteva observaţii legate de întrebarea dacă femeile simt că se schimbă, din punct de vedere sexual, şi în ce mod.
Deşi clişeul afirmă că femeile „nu se mai simt sexy„ la menopauză şi cu siguranţă când sunt „în vârstă" (acum poate că apare clişeul opus), adevărul este că trupurile femeilor se schimbă, dar nu într-un mod stereotip. Faptul că o mare parte din anatomia femeii este internă a fost deja observat, iar asta înseamnă şi că pe măsură ce anatomia internă se schimbă treptat în timp, zonele care au nevoie de stimulare şi de a se simţi bine pot şi ele să se transforme. Forţa orgasmului în timpul masturbării sau prin autosimulare pare să se manifeste la fel de puternic sau mai puternic pe măsură ce femeile îmbătrânesc, o explicaţie a forţei crescute a senzaţiilor sexuale ale unor femei mai în vârstă fiind că reţeaua venoasă care primeşte influxul de sânge

necesar în timpul excitaţiei şi al orgasmului creşte pe măsură ce este folosită şi odată cu vârsta (vezi Sherfey).
Ce este sexualitatea matură? Mass-media pare să insinueze că a „te comporta sexy" este un semn că femeia a devenit un adult sexual de „astăzi", „o femeie modernă eliberată". Dar sexualitatea matură este mai subtilă.
Alt clişeu legat de vârstă care ar trebui aruncat la gunoi se referă la femeile de treizeci până la patruzeci de ani.
Constrângerea enormă exercitată asupra femeilor pentru „a se căsători până la treizeci şi cinci de ani" sau „de a face copii până la treizeci şi cinci de ani" este atribuită de obicei „ceasului biologic", dar eu cred că nu este provocată atât de mult de biologie, cât de presiunea socială, adică o femeie poate simţi nevoia (subconştient) să se adapteze imaginii mitologice a societăţii despre ce înseamnă o „femeie bună", având copii şi făcând parte dintr-o „familie tradiţională", ca un rit de trecere; doar asta va „legitima" existenţa unei femei - conform substraturilor arhetipurilor care constituie peisajul nostru psihologic. Asta nu înseamnă că multe femei nu au motive legitime să aibă copii; totuşi, multe altele sunt presate să devină mame.

Redefinirea sexului pentru a ni se potrivi mai bine*

Femeile vor continua oare să se redefinească sexual? Femeile fac şi au făcut multe schimbări în felul în care privesc şi practică relaţiile fizice intime - felul în care îşi exprimă şi împărtăşesc

• Ideea că sexul este o instituție mai degrabă culturală decât biologică - că ideea despre sex a societății noastre este formulată pentru a se potrivi nevoilor reproductive, nu celor instinctive, a fost propusă pentru prima dată în acest studiu (1976) și apoi a fost lărgită de Foucaull, *corpurile - dar vor face şi mai multe. Deşi opţiumle le aparţin cu adevărat, poate dura ceva timp până se vor trezi şi vor vedea că sunt libere, că au control asupra lor, că toate deciziile sunt realiste. Ca Frumoasa din Pădurea Adormită care se trezeşte după două mii de ani de dezinformare, femeile au nevoie de puţin timp pentru a începe să gândească clar şi să-şi pună în practică ideile.*
Libertatea sexuală pentru femei implică, în primul rând, independenţa economică (vezi capitolul 6, Sclavia sexuală). Intimidarea, determinată de dependenţa economică (care apare şi în discuţiile actuale despre hărţuirea la locul de muncă), înseamnă că o femeie nu se poate exprima; dacă trăieşte cu teamă, ea va servi nevoilor celeilalte persoane, în loc să le exprime pe ale ei. Ea poate chiar să piardă legătura cu ele.
Libertatea sexuală nu este un clişeu al atitudinilor afirmate de revoluţia sexuală, care răstoarnă tradiţia (pentru valoarea de şoc) şi îşi imaginează că tot ce a fost „reprimat" este acum „bun" şi „meritoriu", de exemplu „Sunt căsătorită, am douăzeci şi opt de ani şi trei copii şi acum sunt în mijlocul unei aventuri greco-engleze care a început în timp ce eu şi soţul meu am fost în vacanţă în Grecia. Mă consider o femeie eliberată a anilor nouăzeci care este în acord cu propriul corp şi cu condiţia ei emoţională."
Aşa cum explică altă femeie, „Locul în care libertatea sexuală a femeii de astăzi deraiază este când gândeşte că a fi «sexy pe faţă» este acelaşi lucru cu a fi vie din punct de vedere sexual şi o «femeie nouă». Nici hainele de piele neagră, biciul şi lanţurile sau cerceii puşi în cele mai ciudate locuri nu sunt automat un semn că femeia este capabilă să aibă controlul propriei sexualităţi, deşi poate fi un semn că ea merge în acea direcţie şi se străduieşte."
Din fericire, presiunea exercitată asupra femeilor care le-a făcut să se simtă ca nişte „obiecte sexuale pentru bărbaţi" a fost temperată de ideile mişcării feministe internaţionale, care a cerut o recunoaştere de către guverne că femeile au dreptul de a-şi controla propriile alegeri de reproducere şi sexuale (Declaraţia Naţiunilor Unite privind Drepturile Femeilor, 1995, Beijing, semnată de o sută patruzeci de ţări). Combinaţia de „libertate sexuală" (numită „secularizare" de unele guverne „religioase", în special în Orientul Mijlociu) şi „feminism" a dus la un amestec

interesant, sofisticat din punct de vedere etic; incontestabil, femeile au mai multe drepturi şi mai mult control asupra propriilor vieţi (mai multă „libertate" şi recunoaştere în societate ca fiinţe umane depline) decât înainte de „revoluţia sexuală". Totuşi, fără forţa importantă şi conducătoare şi fără conducerea mişcării feministe - cu analizele sale profunde ale semnificaţiei simbolice ale sexualităţii feminine în patriarhie -„revoluţia" ar fi dus la şi mai multă exploatare, nu la eliberare. Este aproape un miracol că, având în vedere contextul isto-
' ric, femeile sunt capabile să continue să-şi croiască drum pentru ele însele, descoperind o nouă direcţie. O adevărată „revoluţie sexuală", spun femeile, ar merge spre o nouă definiţie a sexului - mai etică, dar şi mai liberă - şi spre o nouă sexualitate feminină - genul pe care femeile s-au angajat să-l creeze pentru ele, în particular, în ţările din toată lumea.

Femeile 2000: O sărbătoare

Femeile din Marea Britanie şi din alte ţări au făcut progrese uluitoare în ultimele două decenii, creându-şi propria independenţă sexuală şi îndepărtând din societate o parte din ignoranţa, prejudecăţile şi neînţelegerile care înconjoară identitatea sexuală - mai presus şi dincolo de categoriile confuze şi false ale „revoluţiei sexuale". Sunt mândră că am jucat un rol în acest lucru. Una dintre caracteristicile mari ale acestui progres este Declaraţia Naţiunilor Unite privind Drepturile Femeilor, care listează cele mai importante moduri în care femeile din toată lumea au dreptul la autonomie şi control asupra propriilor corpuri.

DIN PUNCT DE VEDERE SEXUAL, FEMEILE DIN MAREA BRITANIE, AUSTRALIA ŞI NOUA ZEELANDĂ PAR DIN CE ÎN CE MAI SIGURE DE DREPTUL LOR DE A OBŢINE CE VOR ŞI CE AU NEVOIE, ATÂT EMOŢIONAL, CÂT ŞI FIZIC, DE LA RELAŢII ŞI DIN MUNCĂ. SUNT MAI SIGURE DE DREPTUL LOR DE A ALEGE UN MOD DE VIAŢĂ CARE SĂ AIBĂ SENS PENTRU ELE ŞI CARE LE ÎMPLINEŞTE – FIE CĂ SUNT SINGURE, PE CONT PROPRIU, CĂSĂTORITE, CĂ TRĂIESC CU ALTĂ FEMEIE SAU SUNT CELIBATARE – DECÂT ÎNAINTE. PSIHOLOGIA FEMEILOR S–A SCHIMBAT ENORM SAU, CU ALTE CUVINTE, FEMEILE ŞI–AU SCHIMBAT ŞI LUMEA.

APENDICE

APENDICELE 1: CHESTIONARUL VERSIUNILE I, II ŞI III

Scopul chestionarului este să încerce să ne facă să ne înţelegem mai bine, atât colectiv, cât şi individual. Pe de o parte, faptul că ne punem aceste întrebări este un mod bun de a ne cunoaşte mai bine senzaţiile sexuale, iar pe de altă parte este minunat să auzim ce gândesc şi ce simt alte femei despre aceleaşi lucruri - în special din moment ce nu vorbim despre ele. Rezultatele vor fi publicate ca o discuţie generală despre ce s-a spus, cu câteva statistici şi o mulţime de citate, ca o uriaşă „sesiune rap" pe hârtie.

*Chestionarul este anonim, aşa că nu-l semnaţi. Dacă unele întrebări nu se aplică la dumneavoastră, scrieţi pur şi simplu acest lucru. Vă rog să folosiţi o foaie separată de hârtie şi să numerotaţi răspunsurile în ordine. Nu trebuie să răspundeţi la fiecare întrebare (deşi ne-ar plăcea foarte mult dacă aţi face-o). Puteţi sări peste unele întrebări şi puteţi răspunde la cele care vă interesează - vorbiţi-ne despre dumneavoastră!!!**

Această introducere, sau alta similară, a apărut la fiecare chestionar.

CHESTIONARUL I

Septembrie 1972 Organizaţia Naţională a Femeilor, NYC, 47 East 19 St., NYC 10003

1. Pentru dumneavoastră este important să aveţi orgasme sau v-aţi bucura de sex la fel de mult fără să aveţi vreodată orgasm^ Sexul este important pentru dumneavoastră? De ce?

2. Puteţi descrie cum este orgasmul dumneavoastră?

3. Când aveţi orgasm, de obicei? În timpul actului sexual? Prin masturbare? Stimulare clitoridiană? Alte activităţi sexuale? Cât de des?

4. Presupunând că toţi factorii psihologici corespund, ce sti-muli fizici v-ar provoca un orgasm?

5. Cu alte cuvinte, dacă „un bărbat are orgasm prin fricţiunea în sus şi în jos a penisului, o femeie are orgasm când, ." Completaţi spaţiul liber.
6. Tehnicile dumneavoastră pentru a ajunge la orgasm sunt aceleaşi în timpul actului sexual (penetrare vaginală) ca şi în masturbare?
7. Vă rog să faceţi o descriere grafică sau un desen despre cum ar trebui stimulat corpul dumneavoastră pentru a avea orgasm.
8. De obicei aveţi orgasm în timpul actului sexual? Niciodată? Uneori? Rar?
9. Ce poziţii sunt cele mai bune pentru a avea orgasm în timpul actului sexual? Vă place să staţi deasupra sau dedesubt, pe o parte sau prin spate etc?
10. Mărimea şi forma penisului contează pentru dumneavoastră? Ce formă şi mărime credeţi că sunt cel mai compatibile cu corpul dumneavoastră -lung şi gros. subţire şi scurt etc?
11. Descrieţi ce tehnici de penetrare vaginală sau de act sexual vă stimulează cel mai tare - mai blând sau mai tare, cu presiune în faţă sau în spate sau deloc, penetrare completă sau parţială etc.
12. Unde (în ce zonă fizică) apare senzaţia de orgasm când îl aveţi în timpul penetrării vaginale?
13. Este mai uşor să aveţi orgasm dacă nu se desfăşoară actul sexual? Cu alte cuvinte, aveţi orgasm mai frecvent prin stimularea directă a zonei clitoridiene?
14. Aceste orgasme sunt diferite de orgasmele din timpul actului sexual? Care este mai puternic? Care este mai „bun"? Cum?
15. Ce poziţii sunt cele mai bune pentru a avea orgasm în timpul stimulării (clitoridiene) directe? Contează dacă picioarele dumneavoastră stau apropiate sau pot fi depărtate? Vă mişcaţi mult etc?
16. Ce fel de stimulare a zonei clitoridiene generale preferaţi? Vă place un masaj tare, mediu sau blând? Vă plac mişcările ritmice? Vă place să variaţi poziţia sau nu?
17. Vă rog să explicaţi modurile în care dumneavoastră şi partenerul dumneavoastră practicaţi această stimulare directă.
18. Aveţi orgasm în timpul cunnilingusului? Aveţi orgasm în timpul contactului oral/clitoridian sau ambele? Explicaţi cum trebuie făcut pentru a vă conveni.
19. Folosiţi un vibrator pentru a avea orgasm? Unde îl folosiţi (ce parte a corpului)? Este folosit de dumneavoastră sau de partener? în timpul actului sexual?
20. Ce preliminarii fizice sunt importante pentru ca dumneavoastră să ajungeţi la orgasm?
21. Vă place actul sexual? Fizic? Psihologic? De ce? Aveţi vreodată un disconfort fizic?
22. Vă simţiţi liberă să faceţi toate lucrurile care vă plac sau credeţi că celălalt ar fi şocat?
23. Vă place masturbarea? Fizic? Psihologic? Este mai intensă cu sau fără partener?
24. Cum vă masturbaţi? Vă rog să explicaţi cu un desen sau cu o descriere detaliată. De exemplu, ce folosiţi pentru stimulare - degetele, mâna sau un vibrator etc? Ce fel de mişcări vă plac -circulare, de bătaie, sus şi jos etc? Folosiţi ambele mâini şi dacă nu, ce faceţi cu cealaltă mână? Picioarele sunt alăturate sau depărtate? Unde vă atingeţi? etc
25. Care este secvenţa de mişcări ce au loc când vă masturbaţi? De exemplu, o persoană îşi poate ţine picioarele alăturate, apoi îşi masează zona clitorisului cu mâna, în timp ce -şi presează labiile ritmic între picioare, iar pelvisul se mişcă uşor etc.
*26 Vă place contactul rectal? în ce fel? Vă place penetrarea? Cât de des vi se cere să faceţi asta şi cât de des o faceţi^*
27. Ce alte activităţi sexuale vă produc orgasm?
28. Momentul din lună este important? Aveţi contact sexual în timpul ciclului?
29. La ce vă gândiţi în timpul actului sexual? Aveţi fantezii Despre ce?
30. Sunetele şi cuvintele sunt importante pentru dumneavoastră? Ce cuvinte şi fraze şi ce sunete vi se par stimulatoare. Care nu vă plac?
31. Pornografia vă stimulează? Ce tip, ce acţiuni?
*32. Ce părere aveţi despre sado-masochism (dominare-sub-misiune)^*
33. Ce aţi vrea să încercaţi şi nu aţi făcut niciodată^ Ce aţi vrea să faceţi mai des? Ce aţi vrea să încorporaţi în scena obişnuită din dormitor? Cum aţi vrea să schimbaţi această scenă?
34. Care au fost cele mai bune experienţe sexuale ale dumneavoastră? Vă rog să explicaţi.
35. Cât de important este orgasmul pentru dumneavoastră? Vă place? Vă plictiseşte vreodată? Este mai distractiv să ajungeţi acolo sau şi aveţi orgasm?
36. Credeţi că sunteţi frumoasă sau urâtă când aveţi orgasm?
*37. Cât de des vă doriţi sex? îl căutaţi în mod activ^*
38. Un orgasm vă satisface sexual? Dacă nu, câte?
39. Aveţi perioade lungi fără sex? Vă deranjează? Credeţi că pierdeţi ceva când nu vă culcaţi cu un partener?
40 Dacă nu aţi avut niciodată sau aproape niciodată orgasme, ce faeton credeţi că ar contribui la obţinerea lor?
41 Preferaţi sexul cu bărbaţi, femei, şi bărbaţi şi femei sau cu dumneavoastră însevă?
42, Credeţi că bărbaţii sunt informaţi greşit despre dorinţele dumneavoastră sexuale şi despre corpul dumneavoastră ? Credeţi că şi femeile sunt astfel?
43 Vă place să aveţi obiecte în pat? Adică vă place să folosiţi obiecte când faceţi dragoste?
44. Simulaţi vreodată orgasmul? Cât de des? De ce? în ce condiţii?
45. Credeţi că trebuie să aveţi un orgasm pentru partener, pentru că altfel nu sunteţi normală sau nu sunteţi o „femeie adevărată"? Aveţi impresia că trebuie să aveţi orgasm pentru că vă place sau este o „experienţă plăcută"?
46. A avea orgasm implică un efort concentrat?
47. Vă sfiiţi să aveţi orgasm cu un partener? De ce? Doar cu un partener sau cu oricine?
48. Vă jenaţi să cereţi stimulare clitoridiană? Aveţi impresia că partenerul se sacrifică ca să vă ofere asta?
49. Ce lucru legat de sex vă oferă cea mai mare plăcere?
50. Credeţi că cei mai mulţi bărbaţi obţin mai multă plăcere din actul sexual decât din jocurile sexuale? Vă simţiţi vinovată pentru că vă preocupaţi de dumneavoastră în jocurile sexuale, lucru care poate nu-l stimulează pe partenerul dumneavoastră?
51. Partenerul dumneavoastră îşi dă seama că terminaţi când o faceţi? Vă manifestaţi într-un fel anume? Cum?
52. Descrieţi cum fac sex cu dumneavoastră majoritatea bărbaţilor (dacă există practici standard etc).

53. *Vă rog să descrieţi cum fac sex cu dumneavoastră femeile.*

54. *Partenerul dumneavoastră vă masturbează? Fără să i-o cereţi? Cât de mult? îi place cunnilingus? Fără să o cereţi?*

55. *Există ceva, vreo practică sexuală, care vă place şi pe care aţi vrea să o împărtăşiţi sau să o recomandaţi altor femei?*

56. *Vi se pare vreodată necesar să vă masturbaţi pentru a avea orgasm după ce „faceţi dragoste"?*

57. *Ce vă excită mai tare, tachinarea fizică sau stimularea genitală directă? Tachinarea psihologică? Descrieţi cum aţi vrea să fiţi tachinată.*

58. *Aţi asocia sexul cu concepţia copiilor, cu mersul la baie, cu plăcerea sau cu dragostea? Cu altceva?*

59. *Opiniile dumneavoastră despre toate acestea s-au schimbat în decursul timpului? Aveţi impresia că răspunsurile corporale şi dorinţele dumneavoastră s-au modificat?*

60. Vi se pare că a face sex este ceva politic?

61. Aţi citit studiile ştiinţifice recente ale lui Masters şi Johnson despre răspunsul sexual uman sau articole care le discută lucrarea? Ce părere aveţi despre ei? Dar despre Kinsey? Sau despre alţi autori?

62. Despre ce lucruri care nu au fost acoperite în acest chestionar doriţi să mai discutaţi?

63. V-a plăcut chestionarul?

CHESTIONARUL II

Ianuarie 1973 Organizaţia Naţională a Femeilor. NYC 47 East 19 St., NYC 10003

1. Este important pentru dumneavoastră să faceţi sex? Ce rol joacă asta în viaţa dumneavoastră?

2. Aveţi orgasme? Când le aveţi, de obicei? în timpul masturbării? în timpul actului sexual? Prin stimulare clitoridiană? Alte activităţi sexuale? Cât de des?

3. Este important pentru dumneavoastră să aveţi orgasme? Vă plac? Vă plictisesc vreodată? V-ar place sexul la fel de mult fără să aveţi orgasme? A avea parte de o partidă bună de sex are ceva de-a face cu orgasmele?

4. Dacă niciodată sau aproape niciodată nu aţi avut orgasme, vreţi să aveţi? De ce sau de ce nu? Dacă da, ce credeţi că ar contribui la obţinerea lor? Aţi avut vreodată?

5. Aţi putea desena ce simţiţi în timpul orgasmului? Unde simţiţi şi cum se simte corpul dumneavoastră în timpul orgasmului?

6. A avea orgasm este cumva un efort concentrat? Credeţi că cineva trebuie să înveţe cum să aibă orgasm?

7. Un orgasm este satisfăcător din punct de vedere sexual pentru dumneavoastră? Dacă nu, câte? De câte orgasme sunteţi capabilă? Câte doriţi de obicei în timpul masturbării? în timpul stimulării clitoridiene cu un partener? în timpul actului sexual?

8. Vă rog să faceţi o descriere grafică sau un desen despre ce vă stimulează cel mai bine pentru a avea orgasm.

9. Vă place excitaţia? De dragul ei - adică, ca o stare prelungită de senzitivitate sporită care nu duce în mod necesar la orgasm? Ce simţiţi?

10. Vă place să rămâneţi într-o stare de excitaţie pentru o perioadă nedefinită sau lungă de timp? Sau preferaţi să aveţi excitaţie şi orgasm într-o perioadă relativ scurtă de timp?

11. Aveţi perioade lungi fără sex? (Asta include masturbarea sau nu faceţi sex deloc?) Vă deranjează sau vă place?

12. Cât de des vă doriţi sex? Căutaţi asta în mod activ? Perioada din lună este importantă? Simţiţi o creştere a dorinţei sexuale în anumite perioade ale lunii?

13. Vă place masturbarea? Fizic? Psihologic? Cât de des? Duce la orgasm de obicei, uneori, rar sau niciodată? Este mai intensă cu cineva sau singură? Câte orgasme aveţi de obicei?

14. Care credeţi că este importanţa masturbării? Aţi văzut pe altcineva masturbându-se? Vi le puteţi imagina pe femeile pe care le admiraţi masturbându-se?

15. Cum vă masturbaţi? Care este secvenţa de evenimente fizice? Vă rog să faceţi o descriere detaliată. De exemplu, ce folosiţi pentru stimulare - degetele sau mâna sau un vibrator etc? Ce fel de mişcări faceţi - circulare, bătaie, sus şi jos etc? Vă folosiţi ambele mâini sau, dacă nu, ce faceţi cu cealaltă mână? Unde vă atingeţi? Contează dacă picioarele sunt apropiate sau depărtate? Vă mişcaţi foarte mult? etc

16. Ce poziţii şi mişcări sunt cele mai bune pentru a vă stimula clitorisul cu un partener? Aveţi orgasme în acest mod de obicei, uneori, rar sau niciodată? Vă rog să explicaţi felurile în care dumneavoastră şi partenerul dumneavoastră practicaţi stimularea clitoridiană.

17. Ce alt joc sexual vă place? Este important pentru a obţine orgasmul? Cât de important este sărutul (stimularea gurii), stimularea sânilor, mângâierea coapselor şi şoldurilor, atingerea corporală generală etc?

18. Vă place penetrarea vaginală/actul sexual? Fizic? Psihologic? De ce? Duce la orgasnn de obicei, uneori, rar sau niciodată? Cât de mult durează? Aveţi vreodată vreun disconfort fizic? De obicei aveţi o lubrifiere adecvată? Simţiţi vreodată vreo scăderea senzaţiilor vaginale-genitale dacă actul sexual durează mult?

19. Ce fel de mişcări vi se par foarte stimulatoare în timpul penetrării - moi, dure, presiune în faţă sau în spate, penetrare completă sau parţială etc? Ce poziţii vi se par stimulatoare? Forma şi mărimea penisului sau a „obiectului" care penetrează contează pentru dumneavoastră?

20. Aveţi acte sexuale în timpul ciclului? Sau sex oral?

21. Este mai uşor să aveţi orgasm când nu se desfăşoară actul sexual? Cu alte cuvinte, aveţi orgasme mai uşor prin stimulare clitoridiană decât prin act sexual? Orgasmele sunt diferite? Cum?

22. Vă place cunnilingus? Aveţi orgasme în timpul cunnilingusului de obicei, uneori, rar sau niciodată? Aveţi orgasme în timpul contactului oral/clitoridian sau oral, vaginal sau ambele? Explicaţi ce vă place şi ce nu vă place.

23. Folosiţi un vibrator pentru a avea orgasm? Ce fel de vibrator? în ce locuri ale corpului îl folosiţi? îl folosiţi în timpul masturbării sau al jocului sexual sau în alte momente?

24. Vă place contactul rectal? Ce fel? Penetrarea rectală?

25. La ce vă gândiţi în timpul sexului? Aveţi fantezii? Despre ce?

26. Vă stimulează pornografia? Ce fel de pornografie? Ce acţiuni?

27. Ce credeţi despre sado-masochism? Despre dominare-sub-misivitate? Care credeţi că este semnificaţia lor?

28. Preferaţi să faceţi lucruri altora sau să vi se facă lucruri sau nici una, nici alta?

29. Ce v-ar excita mai tare - tachinarea fizică, stimularea ge nitală directă sau „preludiul psihologic"?

30. Cine stabileşte ritmul şi stilul sexului - dumneavoastră sau partenerul? Cine decide că s-a terminat? Ce se întâmplă dacă partenerul dumneavoastră vrea să faceţi sex mai des decât doriţi dumneavoastră? Ce se întâmplă dacă vreţi să faceţi sex mai des decât partenerul dumneavoastră?

31. De obicei faceţi sex cu oamenii cu care doriţi să faceţi sex? Cine iniţiază de obicei sexul sau avansul sexual - dumneavoastră sau cealaltă persoană?

32- *Descrieţi cum au făcut sex cu dumneavoastră majoritatea bărbaţilor şi femeilor (dacă există tipare etc).*

33. *Cei mai mulţi dintre partenerii dumneavoastră sunt bine informaţi despre dorinţele dumneavoastră sexuale şi despre corpul dumneavoastră? Sunt senzitivi la stimularea pe care o doriţi? Dacă nu, cereţi asta sau acţionaţi pentru a o obţine? Este jenant?*

34. Vă simţiţi vinovată pentru că vă preocupaţi de dumneavoastră în jocul sexual, lucru care poate că nu e stimulator pentru partenerul dumneavoastră? Ce activităţi includeţi în răspunsul dumneavoastră?

35. Vă sfiiţi să aveţi orgasme cu un partener? Doar cu partenerii noi sau cu oricine? De ce?

36. Credeţi că vaginul şi zona dumneavoastră genitală sunt urâte sau frumoase? Vi se pare că miros bine?

37. Vi se pare necesar vreodată să vă masturbaţi pentru a ajunge la orgasm după ce „aţi făcut dragoste"?

38. Cât durează de obicei actul sexual?

39. Simulaţi vreodată orgasmul? în timpul căror activităţi sexuale? Cât de des? în ce condiţii?

40. Ce aţi vrea să încercaţi din ce nu aţi făcut niciodată? Ce aţi vrea să faceţi mai des? Ce schimbări aţi vrea să faceţi în scena obişnuită din dormitor?

41. Care au fost cele mai bune experienţe sexuale ale dumneavoastră?

42. Câţi ani aveaţi când aţi avut prima experienţă sexuală? Cu altă persoană? Ce era? Câţi ani aveaţi când aţi avut primul orgasm? în timpul cărei activităţi? La ce vârstă v-aţi uitat cu atenţie la vagin şi la organele genitale?

43. Ce lucru legat de sex vă oferă cea mai mare plăcere? Neplăcere?

44. Ce vă imaginaţi că aţi vrea să faceţi corpului altei persoane? Cum aţi vrea să vă relaţionaţi fizic cu alte corpuri?

45. Vă place atingerea? Pe cine atingeţi - bărbaţi, femei, prieteni, rude, copil, pe dumneavoastră, animale etc? Acest lucru are vreo legătură cu sexul?

46. Cât de importante sunt afecţiunea fizică şi atingerea în sine (fără să ducă la sex)? Aveţi parte de ele cât de mult vă doriţi?
Aţi făcut vreodată sex cu cineva în principal pentru a fi atinsă şi a fi aproape de cineva? Cât de des?
47. Atingeţi vreodată pe cineva în scopul excitaţiei senzuale, dar nu pentru sex „adevărat"? Vă rog să explicaţi. (Dacă doriţi, re-vedeţi întrebarea 9).
48. Există o diferenţă între sex şi atingere? Dacă da, care este aceea? .
49. în cea mai bună dintre lumile posibile, cum ar fi sexualitatea?
50. Credeţi că vârsta şi educaţia dumneavoastră contează în ceea ce priveşte viaţa sexuală? Care sunt vârsta şi educaţia dumneavoastră - studii, creştere, ocupaţie, rasă. statut economic etc?
51. Preferaţi de obicei sexul cu bărbaţi, femei, ambii, dumneavoastră sau deloc? Cu cine aţi avut experienţe şi cât de multe?
52. Ce părere aveţi despre „revoluţia sexuală"?
53. Cum afectează sau cum a afectat contracepţia viaţa dumneavoastră sexuală? Ce metodă aţi folosit? Aţi luat vreodată pilule anticoncepţionale?
54. Credeţi că a face sex este în vreun fel un act politic?
55. Aţi citit studiile ştiinţifice recente ale lui Masters şi Johnson despre sexualitate? Ale lui Kinsey? Ce credeţi despre ele?
56. Vă rog să adăugaţi tot ce doriţi să spuneţi şi care nu a fost menţionat în acest chestionar.
57. V-a plăcut chestionarul?

CHESTIONARUL III

Iunie 1973 Organizaţia Naţională a Femeilor. NYC 47 East 19 St., NYC 10003
1. Este important să faceţi sex? Ce rol joacă asta în viaţa dumneavoastră şi ce înseamnă pentru dumneavoastră?
2. Aveţi orgasme? Dacă nu, ce credeţi că ar contribui la obţinerea lor?

3 Este important să aveţi orgasme? V-ar place sexul la fel de mult fără ele"^ O partidă *bună de sex are loc fără* **a avea orgasme?**

4 în cele mai multe întâlniri sexuale, orgasmele dumneavoastră apar de obicei în timpul cunnilingusului. stimulării clitoridiene manuale, actului sexual sau al altor activităţi? Care dintre aceste activităţi duc de obicei la orgasm^ Cât de des?

5 Puteţi desena cum se simte orgasmul în timp ce ajungeţi la el? Chiar înainte de orgasm? în timpul punctului culminant? După"?

6 A avea orgasm implică un efort concentrat"? A trebuit să învăţaţi cum să aveţi orgasm^ Au devenit orgasmele mai uşor de obţinut sau mai bune odată cu practica?

7. Un orgasm este satisfăcător din punct de vedere sexual pentru dumneavoastră? Dacă nu. câte' De câte orgasme sunteţi capabilă şi câte doriţi de obicei în timpul masturbării' Al actului sexual? Al stimulării clitoridiene cu un partener? în timpul cunnilingusului?

8. Gândurile şi emoţiile dumneavoastră afectează dorinţa dumneavoastră de orgasme? Cum?

9. Dacă sunteţi pe cale să aveţi un orgasm şi apoi nu aveţi din cauza încetări stimulării sau al altui motiv similar, vă simţiţi frustrată? Cum vă simţiţi? Când se întâmplă acest lucru?

10 Cât de des doriţi sex? Îl căutaţi în mod activ?

11 Cât de importante sunt afecţiunea fizică şi atingerea în sine (care nu duc la orgasm şi *ci măcar la sex)?* **Aveţi parte de ele de câte ori doriţi?**

12 Care credeţi că este importanţa masturbării? Aţi văzut vreodată pe altcineva masturbându-se' Cum arăta? Vi le puteţi închipui pe femeile pe care le admiraţi masturbându-se'

13 Vă place să vă masturbaţi' Fizic' Psihologic? Cât de des? Duce la orgasm de obicei, uneori. rar sau niciodată' Cât timp durează' Preferaţi masturbarea sau aceeaşi activitate cu un partener'

14. Cum vă masturbaţi? Vă rog să oferiţi o descriere detaliată De exemplu, ce folosiţi pentru stimulare: degetele, mâna, un vibrator sau cearşafurile etc ? Ce fel de mişcări faceţi circulare, *în sus şi în jos etc? Unde vă atingeţi sau frecaţi? Contează dacă picioarele sunt apropiate sau depărtate? Vă nnişcaţi mult? etc.*

15. Practicaţi stimularea clitoridiană cu un partener? Cum? Duce la orgasm de obicei, uneori, rar sau niciodată?

16. Vă place cunnilingus (sexul oral)? Este oral - clitoridian sau oral - vaginal sau ambele? Duce la orgasm de obicei, uneori, rar sau niciodată? Ce vă place şi ce nu vă place la cunnilingus?

17. Vă place penetrarea vaginală/actul sexual? Fizic? Psihologic? Duce la orgasm de obicei, uneori, rar sau niciodată? A trebuit să învăţaţi să aveţi orgasme în timpul actului sexual sau le-aţi avut mereu?

18. Dacă aveţi orgasme în timpul penetrării actului sexual, cât timp durează până le aveţi? Preferaţi ca „obiectul" care penetrează sau penisul să stea nemişcat sau să se mişte? Este necesar vreun stimul acompaniator pentru a ajunge la orgasm? Care este acela şi cum îl obţineţi?

19. Ce fel de mişcări vă place să faceţi în timpul penetrării pentru a spori stimularea - moi sau dure. presiune în spate sau în faţă, penetrare completă sau parţială sau alte tehnici? Ce poziţii vă stimulează? Forma şi mărimea penisului sau a obiectului care penetrează contează pentru dumneavoastră? Folosiţi muşchii vaginali sau alţi muşchi pentru a ajunge la orgasm?

20. Aţi simţit vreodată neplăcere în timpul actului sexual? De obicei aveţi o lubrifiere adecvată? Uneori simţiţi că excitaţia scade pe măsură ce actul sexual continuă?

21. Relaţia emoţională şi psihologică este mai importantă în timpul penetrării decât alte forme de sex? Care este reacţia dumneavoastră emoţională la penetrare?

22. Este mai uşor pentru dumneavoastră să aveţi orgasm prin stimulare clitoridiană cînd nu se desfăşoară actul sexual? Dacă ar trebui să alegeţi între actul sexual şi stimularea clitoridiană făcută de partener, ce aţi alege? De ce? Orgasmele cu penetrare se simt altfel decât cele fără penetrare? Cum?

23. Cât de important este ceea ce faceţi celeilalte persoane pentru propria dumneavoastră stimulare?

24. Aveţi fantezii în timpul sexului? Dacă da, este pentru a ajunge mai uşor la orgasm sau în general? Ce fantezii aveţi, mai exact? Ce activităţi sunt implicate?

25. Arta erotică sau pornografia vă stimulează? Ce fel, cu care activităţi? Aţi prefera alt gen de materiale erotice decât cele pe care le-aţi văzut?

26. Aveţi un sentiment de putere în timpul sexului? Când? Ce simţiţi? Este excitant sau înfricoşător sau cum? Care sunt sentimentele dumneavoastră faţă de partener şi faţă de dumneavoastră însevă în astfel de momente? Vreţi vreodată să atacaţi sau să răniţi sau să violaţi partenerul?

27. Aveţi vreodată o senzaţie lipsă de putere sau de submisi-vitate sau doriţi să fiţi „posedată" în timpul sexului? Când? Ce simţiţi? Vă place şi care sunt senzaţiile dumneavoastră în acel moment?

28. Ce rol joacă emoţiile şi relaţiile dumneavoastră în sex în general? Vă plac întâlnirile sexuale neemoţionale, „întâmplătoare"? Cele mai multe relaţii sexuale ale dumneavoastră încep prin a fi fizice sau emoţionale? Este diferit cu bărbaţii şi cu femeile?

29. Simţiţi deseori că partenerul dumneavoastră nu este implicat emoţional în timpul sexului? Sau ce răspuns emoţional simţiţi cel mai frecvent de la partenerul dumneavoastră? Lucrurile stau diferit cu bărbaţii şi cu femeile?

30. Ce tip de persoană vă atrage de obicei? Există anumite trăsături fizice sau de personalitate care vi se par deseori atrăgătoare?

31. Cum au fost cele mai profunde relaţii ale dumneavoastră, cu femei şi cu bărbaţi? în ce măsură au fost ele satisfăcătoare sau nu, emoţional şi fizic?

32. în mod ideal, ce fel de relaţie aţi dori să aveţi cu un partener sexual?

33. Dacă aţi trăit vreodată ceva numit „dragoste", ce emoţii au fost? Au fost relaţii sănătoase sau nesănătoase? Cum au afectat aceste relaţii sexul?

34. Cât de des doriţi sex? îl căutaţi în mod activ?

35. Ce lucru legat de sex vă oferă cea mai mare plăcere? Dar neplăcere?

36. Cei mai mulţi parteneri ai dumneavoastră sunt sensibili la stimularea pe care o doriţi? Dacă nu, cereţi asta sau acţionaţi pentru a o obţine? Este jenant?

37. Simţiţi vreodată că este necesar să vă masturbaţi pentru a obţine orgasmul după ce aţi „făcut dragoste"?

38. V-a fost vreodată frică să spuneţi „nu" cuiva de teamă că-l veţi îndepărta? Dacă da, cum v-aţi simţit în timpul sexului? Dar după?

39. Simulaţi vreodată orgasmul? în timpul căror activităţi sexuale? Cât de des? în ce condiţii?

40. Credeţi că vaginul sau zona dumneavoastră genitală sunt urâte sau frumoase? Ce alte părţi ale corpului dumneavoastră vă plac sau vă displac? Vă simţiţi confortabil când sunteţi goală cu altă persoană? Vă faceţi griji despre cum arată corpul dumneavoastră?

41. Ce aţi dori să încercaţi şi nu aţi încercat niciodată? Ce aţi vrea să faceţi mai des?

42. Descrieţi cum au făcut dragoste cu dumneavoastră cei mai mulţi bărbaţi şi cele mai multe femei.

43. Cum au influenţat aceste experienţe felul în care gândiţi acum sau comportamentul sexual? Aţi avut vreo experienţă care a afectat drastic viaţa dumneavoastră sexuală?

44. Câţi am aveaţi când aţi avut prima experienţă sexuală? Care a fost aceea? Singură? Cu altă persoană? Câţi am aveaţi când aţi avut primul orgasm? în timpul cărei activităţi? La ce vârstă v-aţi uitat cu atenţie la vagin şi la organele genitale?

45. Care sunt vârsta şi educaţia dumneavoastră: ocupaţia, studiile, creşterea, rasa? De obicei trăiţi singură sau cu cineva cu care faceţi sex? De unde aţi obţinut chestionarul?

46. De obicei preferaţi sexul cu bărbaţi, femei, atât cu bărbaţi, cât şi cu femei, cu dumneavoastră sau deloc? De ce? Cu cine aţi avut experienţe şi câte? Era vorba de obicei de relaţii scurte sau pe termen lung?

47. Ce credeţi despre „revoluţia sexuală"?

48. Credeţi că sexul este politic în vreun fel?

49. Credeţi că „sexul", aşa cum îl definim de obicei, este un răspuns condiţionat? Adică acţionăm în moduri pe care, dacă nu am fi fost învăţaţi din copilărie, nu le-am considera „naturale"?

50. Ce schimbări credeţi că ar duce la o sexualitate mai bună sau la o exprimare fizică mai bună? Cu alte cuvinte, în cea mai bună dintre lumile posibile, cum ar fi sexualitatea?

51. Aţi citit studiile recente ale lui Masters şi Johnson despre sexualitate? Ale lui Kinsey? Altele? Ce credeţi despre ele?

52. Vă rog să adăugaţi orice aţi mai dori să spuneţi şi care nu a fost menţionat.

53. De ce aţi răspuns la acest chestionar (mulţumesc) şi cum vi s-a părut?

APENDICELE 2: ANALIZA STATISTICĂ: CINE A Răspuns (STATELE UNITE)

Distribuirea chestionarului

Acest chestionar şi cele trei versiuni prezentate în apendicele 1 au fost distribuite femeilor din Statele Unite între 1972 şi 1976 pentru a descoperi cum îşi privesc femeile propria sexualitate. S-a depus un mare efort pentru distribuirea chestionarelor, în încercarea de a ajunge la multe tipuri de femei, cu puncte de vedere cât mai diferite posibil.

Prima distribuire s-a făcut prin poşta naţională către grupurile de femei, inclusiv la filialele Organizaţiei Naţionale a Femeilor, grupurile pentru dreptul avortului, centre universitare feminine şi reviste pentru femei. Curând după aceea, articolele apărute în revistele The Village Voice, Alademoiselle, Brides *şi* Ms. *au informat cititorii că pot scrie pentru a primi chestionare, iar ulterior i s-a făcut publicitate şi în broşurile bisericilor, în plus, chestionarul a apărut în întregime în revista* Oui *şi s-au primit 253 de răspunsuri de la cititoare. în fine, revista* Sexual Honesty by Women for Women\ *care conţine 45 de răspunsuri complete, a cerut cititorilor să-şi trimită propriile răspunsuri, de la publicarea din 1974. în total au fost distribuite 100 000 de chestionare şi s-au întors puţin mai multe de 3 000 (mai mult sau mai puţin rata standard de retur pentru acest tip de distribuire a chestionarului).*

Răspunsurile la chestionarul II includ, pe lângă cele obţinute la exemplarele trimise la organizaţiile feministe, răspunsuri de la cititori ai revistelor Mademoiselle, Brides *şi* Ms. *Chestionarele III şi IV reprezintă un amestec format din distribuirea la organizaţiile feministe şi cea din broşurile bisericilor.*

Răspunsurile la chestionarul I le includ pe cele primite de la revistele Village Voice *şi* Oui *şi, din nou, de la distribuţia generală prin organizaţii feministe şi diferite biserici şi grupuri religioase. Deşi aceste grupuri aveau tendinţa de a fi destul de diferite ca manieră de exprimare şi ca perspectivă asupra situaţiei lor (aşa cum se va vedea imediat din răspunsuri), răspunsurile lor nu au diferit în privinţa conţinutului de bază - de pildă tipul masturbării, stimularea necesară pentru orgasm etc.*

Statisticile din carte sunt împărţite în general în trei populaţii - chestionarele I, II şi III - ca o modalitate de a demonstra cât de mult se aseamănă rezultatele din toate grupurile. Cum chestionarul IV a fost distribuit în timp ce se procesau deja rezultatele, doar răspunsurile la chestionarele I, II şi III sunt prezentate statistic (în total 1 844 de femei); totuşi, în text sunt incluse şi răspunsuri la chestionarul IV. De asemenea, răspunsurile de la femeile care au citit Sexual Honesty *nu au fost incluse în statistici, căci ar fi putut fi influenţate de ce au spus alte femei, dar unele din aceste răspunsuri sunt incluse ocazional în text. Numărul total al răspunsurilor primite din toate sursele a fost de 3 019.*

în această nouă ediţie sunt incluse răspunsuri de la cititoarele din Marea Britanie, după publicarea cărţii în Statele Unite, reprezentând aproximativ 57% *din totalul mărturiilor formulate la persoana întâi. Tabelele statistice ale acestor răspunsuri se găsesc în apendicele 3.*

Distribuirea geografică a răspunsurilor

Răspunsurile, conform timbrelor poştale, au fost primite din următoarele state americane:

Alabama 3 Alaska 6 Arizona 15 Arkansas 5 California 248 Colorado 25 Connecticut 29 Delaware 13 Flonda 49 Georgia 18 Idaho 1 Illinois 64 Indiana 20 lowa 7 Kansas 10 Kentucky 7 Louisiana 15 Mame 12 Maryland 30 Massachusetts 66 Michigan 38 Minnesota 27 Mississippi 1 Missouri 13 Montana 3 Nebraska 14 New

Hampshire 13 New Jersey 88 New Mexico 12 New York 485 North Carolina 12 North Dakota 3 Ohio 59 Okiahoma 3 Oregon 25 Pennsylvania 107 Rhode Island 11 South Carolina 9 South Dakota 3 Tennessee 9 Texas 32 Utah 3 Vermont 13 Virginia 21 Washington 48 Wisconsin 35 Wyoming 3
Canada 36
Serviciul Poştal al Armatei 5 Washington, DC 28
Din afara Statelor Unite 13 Australia 1 Franţa 2 Germania 3 Mexic 2 Puerto Rico 3 Singapore 1 Suedia 1
Total: 1 817 27 necunoscute.

„Statutul marital"

Următoarele categorii se referă la modurile în **care**

femeile şi-au descris propriile vieţi. Cum împărţirea căsătorită/singură nu mai este suficientă pentru clasificarea relaţiilor sexuale, această întrebare nu a fost pusă concret în nici unul dintre chestionare.

	C I	*C U*	c m
Căsătorită (fără a se			
preciza de câţi ani)	**182**	**250**	**46**
Căsătorită l-5 ani	**19**	**28**	*4*
6-10 ani	*6*	**15**	**5**
11-15 ani	*4*	**12**	**4**
16-20 de ani	*5*	**3**	**4**
21-25 de ani	*3*	**12**	**5**
Peste 25 de ani	**2**	**8**	**3**
Divorţată, acum singură	**52**	**74**	**30**
Văduvă, acum singură	**12**	**15**	**3**
Singură	**186**	**246**	**55**
Cu prieten	**70**	**81**	**19**
Trăieşte cu iubitul*	**75**	**104**	**43**
Celibatară	**3**	**7**	**1**
Total	**619**	**855**	**222**
Nu au răspuns	**71**	**64**	**13**

Rezultate procentuale

(procentajele celor care au răspuns la întrebări)

	C I	*Cil*	c m
Căsătorită	**36,0**	**38,0**	**32,0**
Divorţată sau văduvă,			
acum singură	**10,0**	**10,0**	**15,0**

Singură	30,0	29,0	25,0
Cu prieten	11,0	9,5	8,5
Trăieşte cu iubitul	12,0	12,0	19,0
Celibatară	0,5	1,0	0,5
Total	99,5	99,5	100,0

' Inclusiv relaţiile lesbiene.

Vârsta, religia, educaţia şi ocupaţia

STATISTICILE LEGATE DE VÂRSTA, MEDIU RELIGIOS, EDUCAŢIE ŞIOCUPAŢIE NU SUNT DISPONIBILE PENTRU CHESTIONARUL I, DEOARECE ACESTE INFORMAŢII NU AU FOST CERUTE. CUM MULTE REZULTATE ALE STUDIULUI AU DAT IMPRESIA DE CATEGORIZARE ŞI ETICHETARE A OAMENILOR PE O BAZĂ SUPERFICIALĂ, S-A SPERAT CA, NEPUNÂND ACESTE TIPURI DE ÎNTREBĂRI, CHESTIONARELE SĂ AJUNGĂ LA UN NIVEL MAI PROFUND DE COMUNICARE CU PERSOANELE CARE RĂSPUND. CÂTEVA FEMEI AU APRECIAT ACEASTĂ ABORDARE:

„Aproape că nu ştiu cum să mă port când nu mi se cere să declar vârsta, experienţa sexuală, statutul marital. ocupaţia etc Am fost foarte obiectivă şi remarcabil de imparţială Excelent!"

„Chestionarul a fost bun în sensul că a evitat complet întrebările despre vârstă, de când fac dragoste şi dacă o fac cu un partener sau mai mulţi La statistici se răspunde uşor, dar ele te încurajează să te stereotipizezi şi la celelalte întrebări,"

„Nu m-aţi întrebat dacă am copii sau dacă am fost căsătorită. Ura pentru dumneavoastră!"

„Am răspuns la acest chestionar pentru că a fost singurul care nu făcea presupuneri şi nici nu era preocupat excesiv cu amplasarea mea într-o nişă sociologică - de pildă cu câţi bărbaţi m-am culcat, câtă experienţă am, genul acesta de lucruri."

TOTUŞI, ÎN CHESTIONARELE II ŞI III S-AU CERUT INFORMAŢII DESPRE VÂRSTA, MEDIU RELIGIOS, EDUCAŢIE ŞI OCUPAŢIE, IAR REZULTATELE SUNT URMĂTOARELE:

Vârsta celor care au răspuns

C Il	c m	VA nta	C N	CM
14	3	18	22	3
15	2	19	28	6
16	6	3 20	38	6
17	10	5 21	33	10

H

Vârsta	Cil	cm	*Vârsta*	C II	cm
22	44	6	şi	8	3
23	47	7	52	5	*2*
24	41	4	53	*6*	4
25	63	7	54	2	1
26	57	11	55	9	
27	31	12	56	2	1
28	39	39	57	2	
29	28	7	58	4	*2*
30	38	5	59		1
31	28	8	60	4	3
32	26	12	61	1	
33	22	5	62	1	1
34	14	5	63		
35	14	6	64	1	
36	21	7	65		1
37	13	4	66	1	
38	15	4	67		
39	18	7	68		
40	13	4	69		
41	10	4	70		
42	16	4	71	1	
43	14	2	72		1
44	10	4	73		
45	9	1	74	1	
46	7	3	75	1	
47	7	1	76		
48	4	1	77		1
49	5	1	78		1
50	8	6		853*	213**

*** 66 vârsta necunoscută. 22 vârsta necunoscută.**

Religie

	C H	C W
Catolică	252	41
Mozaică	198	40

Protestantă	309	73
Nu au răspuns	160	81
Total	919	235

ÎN PLUS, PESTE *95%* DIN FEMEILE CARE AU RĂSPUNS AU INDICAT CĂ AU FOST CRESCUTE CU IDEEA CĂ SEXUL ESTE „RĂU" SAU CEL PUŢIN UN SUBIECT CARE NU A FOST MENŢIONAT NICIODATĂ – CEEA CE IMPLICĂ FAPTUL CĂ ESTE RĂU.

DESPRE RASĂ NU S–A ÎNTREBAT NIMIC SPECIFIC şi CUM DOAR UN NUMĂR MIC DE FEMEI S–AU IDENTIFICAT PRIN RASĂ, ACESTE STATISTICI NU AU FOST INCLUSE AICI. TOTUŞI, TREBUIE NOTAT CĂ. DIN PERSPECTIVA ACESTUI STUDIU ASUPRA CORPULUI FEMININ, POZIŢIA CLITORISULUI, VAGINULUI şi A ALTOR PARŢI ALE ANATOMIEI ESTE ACEEAŞI PENTRU TOATE RASELE; VARIAŢIILE APAR LA INDIVIZI, NU LA GRUPURI.

Educaţie

	Cil	c m
Mai puţin decât liceul	12	4
Liceu	145	24
Câţiva am de facultate	264	60
încă la facultate	139	31
Şcoală profesională	12	1
Absolvent de facultate	179	35
Absolvent de drept	39	8
Masterat/MBA	82	33
Doctorat	23	12
Călătoreşte	11	-
„Bine educat"	14	3
Total	741*	211

* 178 nu au răspuns. - 24 nu au răspuns.

Ocupaţie/Domeniu (TERMENII SUNT CEI FOLOSIŢI DE PERSOANELE CARE AU RĂSPUNS.)

Cil

cm

Contabil **4**

Actriţă **4**

Asistent administrativ *1* **1**

Director executiv În publicitate *2*

Forţa Aeriană *2*

Meşteşugar 1

Artist 17

Consultant de impozite 1

Chelneriţă 1 Funcţionar la registre Broker Şofer de taxi

Call' giri 1

Casieră 4

Chimistă 1 Babysitter

Cleric 13

Administrator de facultate 1

Analist programator 1

Serviciul de consen/are 1

Designer vestimentar 1

Consultant în probleme 1

de avort 2

determinarea handicapului 1 droguri

ghidare 1

sarcini cu probleme

terapie sexuală şi consiliere 1

vocaţie 7

Criptolog 1

Dansatoare 3

1

	Cil	*CUI*
Bonă	1	–
Igienă dentară	*1*	*2*
Manager de departament	*4*	*1*
Şlefuitor de diamante		*1*
Dresor de câini	*1*	–
Dealer de droguri	*1*	
		▬
Editor	*5*	*2*

Muncitoare în fabrică	*1*	
		[redacted]
Economist		*1*
Lucrător în seră		*1*
Slujbă guvernamentală	*1*	*1*
Industria alimentară	*1*	–
Lucrător la spital	*14*	–
„Casnică"	262	*34*
Asigurări	*1*	–
Designer de interior	*1*	–
Operator		*1*
Bibliotecară		*4*
Maseuză	*1*	
		[redacted]
Mediul medical	*11*	–
Tehnician medical	*2*	*2*
Microbiolog		*1*
Pastor	*1*	–
Modelling	*2*	
		[redacted]
Industria muzicală	*1*	–
Călugăriță (fostă)	*3*	–
Slujbe ciudate		*1*
Propria afacere	*1*	-
Servicii secretariale		*1*
Personal	*1*	-
Fizioterapeut	*2*	–
Fizician	*1*	–
Ofițer de poliție	*1*	*2*
Profesionistă	*15*	–
Director de programe	*3*	–
Corector	*2*	*2*

Psihiatru *1* –

Psiholog Psihometrician Relații publice Grupare radicală Marina Regală Britanică Reporter Cercetător Vânzătoare Reprezentant vânzări Om de știință Secretară Sclavă
Lucrător social
Sociolog
Compozitoare
Patologia vorbirii
Stewardesă
„Șobolan de stradă"

Studentă **Total**

facultate ***împărțire:***
școală profesională
liceu
drept
asistentă medicală doctorat premedical neclar
Operator de panou de control Profesor
de facultate
de liceu
Testarea sistemelor electronice
Șomeră
Chelneriță
Muncă pentru birou senatorial Scriitoare
Tehnician de raze X

Cil

21 1
175 6 2 1 1
89 2 9 2
1
11 1
139
(95)
(11) (10) (2) (6) (4)
(1) (10) 8
3 75
23 5 1
251 *cm*
31
24 1 6
1
31
1
7 1 1 1 5
121

Total

867
207

APENDICELE 3: ANALIZA STATISTICĂ: DATE (STATELE UNITE)

Masturbarea (capitolul 1) ***Câte femei participante la studiu' se masturbează***

Numărul total

Se *masturbează*

Nu au răspuns Nu se (se masturbează masturbează sau nu)

CI Cil

cm

690 919 235
562 (81%) 743 (81%) 200 (85%)
23 (4%) 31 (3%) 11 (5%)
106(15%) 145(16%) 24(10%)
Total **1 844**
1 505 (82%)
64(3%) 275(15%)

' Doar răspunsurile la chestionarele **I, II şi III** au fost analizate statistic (1 **844** de femei), deşi în text sunt incluse şi unele din răspunsurile la chestionarul **IV,** ceea ce duce la un total de 3 000 de femei. Chestionarul **IV** a fost distribuit **în timp** ce prelucrarea rezultatelor era în curs. în

plus, răspunsurile femeilor care au citit StKU^ Honey nu au fost incluse în statistici, căci ar fi putut fi influențate de ce au spus alte femei, dar în text sunt inserate o parte din aceste răspunsuri.

Câte femei au orgasm în timpul masturbării

Au	Nu	Nu	Nu
org	au	au	mă
as	orga		rul
m	sm		tot
			al
în	în	răs	al

tim pul ma stu rbă rii

timp ul mas turb ării

pu ns

cel or car e se

ma stu rbe ază

cil	714	5	24	743
cm	193	2	5	200
Total	1 449	8	48	1 505

Frecvența orgasmului în timpul masturbării

	C I	*Cil*	cm
.Da"	298	124	29
întotdeauna	79	339	88
De obicei	143	215	66
Uneori	10	27	8
Rar	2	9	2
Total	542	714	193

Procentajul celor care au răspuns „da", „întotdeauna" sau „de obicei" la întrebarea „Cât de des aveți orgasm în timpul masturbării?" (vezi mai sus)

C I C II C tll Total

530 678 183 1 391

'în chestionarul I, formularea întrebării a fost: „De obicei aveţi orgasm în timpul masturbării?" în chestionarul II întrebarea a fost: „Masturbarea duce la orgasm de obicei, uneori, rar sau niciodată?" în chestionarul III „întotdeauna" a fost adăugat ca opţiune, din moment ce atât de multe femei au răspuns astfel în chestionarele

1 şi II.

96% dintre femeile care au orgasm oricând sau au orgasm regulat prin masturbare.

Cum vă masturbați?

Numărul total

Se masturbează şi spun cum

Se masturbează, dar nu spun cum

Nu au răspuns dacă se masturbează sau nu

Nu se masturbează

1 844 1 391

114 64

275

Tipul de masturbare

Tipul I Tipul II Tipul III

Tipul IV Tipul V Tipul VI Femei care se masturbează în mai multe feluri

1 015 76 53

46 31 21 149

Total

1 391

Procentajul tipurilor

IA

IA1

IA2

IA3
IA4
IA5
IA direct
657 67 70 12
11 20 56

74% 8% 8%
1% 1% 2%
6%

Total tipul IA

893

IB

fBI

96 17

!B2 IB5

8 1

Total tipul IB

122

IIA
IIA1
IIA2
IIA3
IA4
IIA5
IIB
IIB1
IIB2
44 4 4 0 1 3
15 3 2
(+18 în combinaţie cu alte tipuri) (+2 în combinaţie cu alte tipuri) (+2 în combinaţie cu alte tipuri) (+1 în combinaţie cu alte tipuri) (+3 în combinaţie cu alte tipuri) (+2 în combinaţie cu alte tipuri) (+8 în combinaţie cu alte tipuri) (+01)
(+1 în combinaţie cu alte tipuri)

Total tipul II	**76**	**(+37 în combinaţie cu alte tipuri)**
III	**40**	**(+28 în combinaţie cu alte tipuri)**

Iin 1112 III neobişnuit	*D* 1 6	(+1 în combinaţie cu alte tipuri)
Total tipul III	53	(+29 în combinaţie cu alte tipuri) (include 11 care ţineau între picioare, în acelaşi timp, diverse rufe)
IV IVI IV2	36 6 4	(+20 în combinaţie cu alte tipuri) (+1 în combinaţie cu alte tipuri) (+1 în combinaţie cu alte tipuri)
Total tipul IV	46	(+22 în combinaţie cu alte tipuri) (include 25 care ţin între picioare, în acelaşi timp, o pernă sau un prosop)
V - robinet de la cadă 17 V-duş V - furtunul de la duş fără cap 1 V - robinetul de la cadă sau furtunul de la duş 1 V - capul de la duş ataşat de furtun 3 V - nu este redată metoda exactă 3	6	(+33 în combinaţie cu alte tipuri) (+9 în combinaţie cu alte tipuri) (+ 2 în combinaţie cu alte tipuri) (+ 2 în combinaţie cu alte tipuri) (+ 6 în combinaţie cu alte tipuri) (+ 1 în combinaţie cu alte tipuri)
Total tipul V	31	(+ 53 în combinaţie cu alte tipuri)
VI	21	(+ 10 în combinaţie cu alte tipuri)
Total tipul VI	21	(+ 10 în combinaţie cu alte tipuri) (include 17 care folosesc stimularea clitoridiană înainte de penetrare)
Combinaţii de tipuri de masturbare în mai multe feluri) . (femei care se masturbează [5]	IA3 51 II	
IA 51 IB		
IA 51 III 10	IA3 51 V	
IA 51 II 9	IA3 51 III	

IA 51 IV	**6**	**IA4 51 II**
IA 51 V	**26**	**IA4 51 VI**
IA 51 VI	**2**	**IA4 51 VI**
		IA5 51 III
IA1 51 II	*3*	**IA5 51 IV**
IA1 51 IA4	**1**	**IA5 51 VI**
IA1 51 IB	**1**	**IA5 51 II**

IA1 51 III IA1 51 V IA1 51 VI
IA2 51 VI IA2 51 III IA2 51 IV IA2 51 IB IA2 51 IA3 IA2 51 II IA2 51 V
IB 51 IA5 IB 51 III IB 51 IV IB 51 V IB 51 VI IB 51 II IB2 51 III IB2 51 VI IB4 511 II
10
16
II 51 V II 51 VI II 51 IV
III 51 IV
III 51 VI
III 51 V
III 51 II
IA 51 II 51 III IA 51 II 51 V IA1 51 II 51 V IA 51 III 51 IV IA 51 IV 51 VI IA2 51 II 51 III IB 51 III 51 VI IA3 51 I 51 V II 51 III 51 V
18
10

Total: **149**

Tipul de inserție pentru masturbarea de tipul I

Total tipul 1

OBIECT INSERAT

Vibrator Dege O O

Un te »0 bi bi

deget	mână"	ect la rg	ect în gust
A1 51 B1 10 30	*28 10*	*9*	*9*
A2șiB2 11 31	*35 16*	*17*	*12*

MIŞCARE	
înăuntru	Staţi
afară	onar
Al și Bl 10	*36*
A2 și 82 41	*23*

și

Degetul/degetele au intrat în categoria înăuntru şi afară, în special la mişcarea de pătrundere şi ieşire din vagin, în timp ce obiectele au intrat mai degrabă în categoria staţionară. Toate inserările de tipul II şi IV erau staţionare. Din toate tipurile I, cifrele sunt următoarele:

înăuntru şi afară Staţionar

Intrare ocazională pentru lubrifiere

56 78 22

Poziția picioarelor

Depărtate

Depărtate, apoi alternând

Alternează

Apropiate

Uşor depărtate

Apropiate, apoi depărtate

Poziția picioarelor din tipul II de masturbare

Picioare depărtate Picioare uşor depărtate Cu o pernă între picioare Picioare apropiate Picioare apropiate la orgasm Mişcare de forfecare (fluture)

90 13 14 31 6 2

17 5 7

30 4 3.

Ce fel de mişcare este implicată în stimularea manuală în timpul masturbării?

Iată unele dintre răspunsurile primite:

„Degetele mele se joacă blând cu mine."

„Strâng uşor, frec şi bat uşor zona."

„Mă mângâi cu o mişcare circulară, în sus şi în jos, uneori trag spre buric."

„Frec uşor, aproape scuturând toată zona."

„îmi menţin corpul aproape nemişcat şi mă masez blând şi rapid cu o haină."

„Presez toată zona, de la clitoris la vagin, cu toată mâna, baza pe clitoris, degetele lângă vagin - presez şi eliberez, presez şi eliberez."

„Trag ritmic o parte din vulva de lângă clitoris în faldurile vulvei mari."

„îmi mişc degetul pe zona de sub clitoris, înainte şi înapoi, alunecând spre deschiderea vaginului, fac o scurtă pauză, apoi înapoi în sus, jos etc, presând uşor în punctul cel mai de jos."

„îmi strâng clitorisul între labii, presez labiile una de alta ritmic, folosindu-mi degetele într-o mişcare de foarfecă."

„Gâdil uşor clitorisul, apoi mişc degetele înainte şi înapoi."

Toate aceste mişcări, deşi sunt blânde şi uşoare, devin mai repezi, iar uneori presiunea creşte uşor. De fapt, unele femei cred că viteza şi amplitudinea rotaţiei nu sunt la fel de importante ca durata şi constanţa (previzibilitatea) presiunii şi a ritmului. Este adevărat că, în fond, orice tip de mişcare blândă şi constantă vă face capabilă să începeţi să simţiţi exact locul care este sensibil la stimulare şi să vă concentraţi asupra lui.

Apoi, pentru orgasm, este necesară de obicei o agitare foarte rapidă a zonei - nu bătăi mari, ci doar rapide, care seamănă foarte bine ca efect cu un vibrator:

„Scutur pielea din zonă cu o mişcare de vibraţie a mâinii şi a braţului."

„îmi produc vibraţii în tot corpul tensionându-mi braţul şi mişcându-mă înainte şi înapoi cât mai repede posibil."

„La sfârşit, frec de la stânga la dreapta deasupra clitorisului, cât mai repede posibil."

„Frec zona cât de repede pot."

„Cresc tempoul, bătăile devin aproape o vibraţie sau o agitare rapidă."

„Presez - exercit presiune, apoi eliberez foarte rapid. Efectul este ca un vibrator."

în afara degetelor se folosesc bureţi, rufe şi vibratoare. Alt mod de a se asigura că stimularea clitoridiană nu este prea directă este de a folosi labiile ca un acoperiş de carne pentru clitoris - ele formează o pernă perfectă prin care să frecaţi sau să masaţi:

„De obicei mă masturbez frecând pielea care acoperă clitorisul; de obicei nu ating direct clitorisul pentru că este destul de neplăcut."

„Fanteziile încep să răsară în timp ce mângâi uşor şi lent clitorisul. Adică nu-l ating direct. îl acopăr cu pielea din jur."

Folosirea pielii din jur sau labiile sau nişte rufe pentru a acoperi zona, presarea labiilor de clitoris şi masarea sau amplasarea unei rufe moi sau a unei perne sau a unui burete între degete şi clitoris dă o senzaţie plăcută, ca şi purtarea chiloţilor sau a rufelor. O femeie a spus: ^Prin chiloţi este mai bine pentru că materialul

răspândeşte vibraţiile într-o zonă mai mare, în timp ce frecarea clitorisului este plictisitoare."
Desigur, tipurile III şi IV nu folosesc degetele, în schimb presează zona de ceva moale sau între propriile coapse, dar este implicat acelaşi tip de concentrare a senzaţiei.

Orgasmul (capitolul 2)

Excitaţia

Ce au spus femeile când au fost întrebate „Vă place excitaţia? în sine - adică sub forma unei stări extinse de senzitivitate crescută care nu duce în mod necesar la orgasm?"
735 de femei din 919 care au răspuns la chestionarul II au spus că le place excitaţia; 11 au spus că nu le place, iar 2 au spus că le place cu un partener, dar nu în timpul masturbării; 15 se bucură de ea „uneori"; 156 nu au răspuns.
Dar în privinţa faptului că se bucură de ea în sine, „fără să ducă în mod necesar la orgasm", doar 266 au răspuns da, iar 260 - nu. 36 au spus că se bucură de excitaţie în sine „uneori", iar 2 au spus că era „Ok în adolescenţă". 10 au spus că orgasmul apare oricum, aşa că nu se pot pronunţa. între răspunsurile de „da", unele au zis că este bine pentru o perioadă scurtă de timp sau că, dacă sunt implicate în activităţi sexuale directe, nu este plăcut fără orgasm. 345 de femei nu s-au referit la această parte a întrebării.
Când acelaşi grup de 919 femei au fost întrebate „Vă place să rămâneţi într-o stare de excitaţie pe o durată nedefinită sau lungă? Sau preferaţi să aveţi excitaţie şi orgasm într-o perioadă relativ scurtă de timp?" răspunsurile au fost:

349 36
198 91
13
35 22

18 perioadă lungă de timp
perioadă medie de timp
perioadă scurtă de timp
variabil, depinde de partener, dispoziţie şi timp
perioadă scurtă de timp la masturbare, dar lungă cu un partener
ambele variante sunt bune
cum orgasmul nu încheie excitaţia sau „sexul", întrebarea nu este potrivită; aceste femei preferă să aibă orgasme ocazional, „fără să termine cu adevărat".
„câteva ore din zi în pat"
762 (din 817 femei care au orgasm în Capitolul II)*
' în acest apendice, diferenţele dintre totalurile prezentate şi numărul total al femeilor implicate în studiu reprezintă numărul de femei care nu au răspuns la întrebare.

Răspunsurile la această întrebare conţin multe plângeri că excitaţia prelungită este imposibilă cu bărbaţi pentru că ei nu lasă lucrurile în acelaşi loc multă vreme fără să ajungă la act sexual şi la orgasm. De asemenea, printre răspunsurile „lungi" de mai sus erau douăzeci care au spus că motivul pentru care le place excitaţia lungă este că cu cât aceasta durează mai mult, cu atât mai bun este orgasmul. Alte şase care preferă excitaţia „lungă" au menţionat că este foarte plăcută cu cineva iubit. Iar două femei care au răspuns ^scurtă" au declarat că o stare prelungită de excitaţie face imposibil orgasmul.

„Când sunteți pe cale să aveți un orgasm, dar nu aveți din cauza încetării stimulării sau a altui motiv similar, vă simțiți frustrată? Când se întâmplă asta?"

39 - furioasă, supărată şi scandalizată

4 - îngrozitor

109 - frustrată

4 - tensionată

2 - incompletă

6 - nu mă simt frustrată

6 - înşelată

5 **- dezamăgită**

5 **- rănită emoţional şi respinsă**

3 - deprimată

1 - resemnată

4 - frustrată uneori 4 - plâng

2 - înfrântă şi înşelată 1 - îndurerată

10 - nu s-a întâmplat niciodată

205 (din 205 de femei care au orgasm la C.

Din reacţia la această întrebare se pare că acest lucru s-a întâmplat multor femei, deşi multe nu au răspuns la a doua parte a întrebării. „Când se întâmpla asta?". **^pm**

35 - când el termină înaintea meaAn timpul actului sexual

(câteva au menţionat „ejaculare prematură") 19 - sună telefonul, familia întrerupe, copilul plânge

5 - partenerul este drogat, beat sau obosit 4 - îmi pierd concentrarea sau interesul

2 - sunt obosită

3 - în timpul actului sexual când nu am parte de stimulare

clitoridiană

6 - când el schimbă poziţia

7 - când partenerul meu nu-mi mai stimulează clitorisul

1 - nu se mai întâmplă, căci am preluat responsabilitatea

pentru propria mea stimulare 3 - când nu-i spun partenerului ce-mi place

8 - cu parteneri incompetenţi şi fără experienţă 8 - cu un partener insensibil.

Aparenta discrepanţă dintre cele mai multe femei care spun că excitaţia fără orgasm este „rea" şi doar aproximativ jumătate dintre ele care spun „rea" în secţiunea precedentă. „Vă place excitaţia?", înseamnă probabil că majoritatea femeilor sunt de acord că a nu avea orgasm când eşti în pragul lui este oribil, dar senzaţia difuză şi generală de excitare şi senzualitate este minunată.

„Un singur orgasm vă satisface? Dacă nu, câte?"

C I

C II

Da, unul

1-2

1-3

2-3

2

258 *31 12 41 15*

370 *52 24 27 17* **24**

2-5
14
34
3-5
1-6
3-6
3
4-5
6-8
7-10
5-6
6
8-10 2-20 18-19 15-25
Unul MARE
Unul „vaginal" şi mai multe
„clitoridiene" Contează satisfacţia, nu numărul Unul e satisfăcător,
dar prefer mai multe Limita este oboseala, nu altceva Unul „mare" sau mai multe mai mici Unul este OK uneori Multiple
Nu, unul nu este satisfăcător Unul este OK, dar cu cât sunt mai multe cu atât este mai bine (cât mai multe posibil)
1
8 !
\ i
24
3i 1 i3
91 5
S!
4;
4
12
30
24
1 2 4 15 6 6 2
10 6 1 2 2 1 1 1 1 3
10
18 35
36 4
26 6 19
11
Total
513
749
• Din 608 femei care au orgasm. •• Din 817 femei care au orgasm.
Câte femei participante la studiu au orgasm

Numărul total

Au orgasm

Nu au orgazm

C I C N
Cili
690 919
235
608 (88%) 817 (89%) 205 (87%)
82 (12%) 102(11%) 30(13%)
Total
1844
1630 (88%)
214 (11,6%)
Câte femei care nu au avut niciodată orgasm se masturbează? Nu se masturbează?

Femei care nu au orgasm

Femei care Nu se Nu au se masturbează masturbează răspuns

C I Cil

cm

82 102

30

36 33

14

43 57 8

3 *12*

8

1

Total

214

83

108

23

Tipul de masturbare la femeile care nu au orgasm, dar se masturbează

IA	37	*IIA*	*1*
IA1	3	*IIB*	*1*
IA2	*4*	*III*	*1*
IB	*8*	*IV*	*1*
IB1	*2*	*V*	3
182	*1*	*VI*	12

IA4	*1*	*Nu au spus cum*	*4*
IA4	3		
IA5	*1*	*Total*	83

Fraze folosite cel mai frecvent pentru a descrie orgasmul

EXCITAŢIA

• furnicături intense
• gâdilare sporirea tensiunii presiune
tot corpul, o durere delicioasă care creşte treptat, schimbând vitezele unnplere, umflare mişcări sau atingeri ritmice
sporire gradată a tensiunii şi gâdilării, corpul se tensionează
o să explodez
căldură
senzualitate crescută/extaz senzual creştere intensă (gradată)

Vârful

• ating un vârf
• explodez
• eliberare bruscă de tensiune
• tensiune, rigiditate
• şoc electric intens
• nu pot vorbi
• presiune, copleşire
• uit de corp, mă gândesc doar la organele genitale
• în principal organele genitale, dar şi tot corpul

CONTRACŢII

pulsaţii care se rostogolesc
valuri
spasme
contracţii vaginale vibraţii pulsaţii tremur
contracţii uterine
începe în organele genitale şi se răspândeşte de la picioare în sus
valuri de căldură în sus, în corp.

După

• relaxare
• senzaţie de viu

• pace

• libertate
• elevare
• eliberarea tensiunii
• euforie.

Care este diferenţa de senzaţie între orgasmul cu penetrare şi cel fără?

Chestionarul I: Aceste orgasme (de la stimularea clitoridiană) sunt diferite de orgasmele din timpul actului sexual? Care este mai puternic? Care este mai .bun"? Cum?
Chestionarul II: Aveţi orgasme mai uşor prin stimulare clitoridiană decât prin act sexual? Orgasmele sunt diferite? Cum?
Chestionarul III: Orgasmele cu penetrare se simt diferit faţă de orgasmele fără penetrare? Cum?

	C 1	C *II*	c m
Orgasmul chtondian este *mai* pjternic	86	4	19
Cel clitoridian este mai bun	36	*9*	
Mai puternic în masturbare	25		
Mai puternic în actul sexual	42		
Actul sexual este mai intens	*8*	23	3

Clitoridian mai intens	18	88	30
Clitoridian mai definit	*2*	*1*	*2*
Actul sexual este mai bun	*55*	12	
Actul sexual, pentru că muşchii strâng penisul	3	3	11
Actul sexual este mai satisfăcător, mai complet'	6	19	
Clitoridian mai satisfăcător	*2*	*5*	
Clitoridian mai legalizat, intens.			
actul sexual mai difuz, cu tot corpul	21	46	24
Viceversa	*1*	*3*	
Da, sunt diferite	20	23	10

6^

Nici o diferenţă *42 80 14*

Actul sexual este mai bun psihologic/emoţional *19 22 14*

Clitoridian este mai bun psihologic *5*

Actul sexual este mai bun datorită trăirilor comune *12 8 5* Actul sexual este mai intern, mai profund, mai puternic *1 18*

Total

425 351

94

în chestionarele II şi III, au fost luate în considerare doar răspunsurile acelor femei care au orgasm atât în timpul actului sexual, cât şi al masturbării şi/sau stimulării clitoridiene de către un partener.*

Compararea poziției picioarelor şi numărul de orgasme dorite

C I C M **cm** *Total*

Picioare apropiate: Un orgasm Mai multe

Picioare depărtate: Un orgasm Mai multe

58 57 10 125 şi 68 21 140

102 110 91 80

17 239 44 215

Poziţia picioarelor nu se specifică:

Un orgasm *80 99 15 194* Mai multe *62 89 36 187*

Deşi aceste cifre nu sunt mari (din moment ce multe femei nu au spus nimic despre poziţia picioarelor), ele indică faptul că femeile care îşi ţin picioarele apropiate doresc mai multe orgasme.

• Cu sau fără stimulare clitoridiană manuală simultană.

Comparație între poziția preferată a picioarelor pentru orgasm şi dacă orgasmul este considerat mai puternic cu sau fără act sexual

(Acest tabel nu include femeile care nu au orgasm în timpul actului sexual. Datele din chestionarele II şi III le includ pe cele care au orgasm prin stimulare clitoridiană simultană manuală în timpul actului sexual; chestionarul I redă aceste cifre separat.)

C I Cil CIN Total

Orgasm/stimulare clitoridiană simultană manuală	Orgasm în timpul actului sexua

Picioare depărtate:

Mai puternic cu act sexual	**6**	**11**	**11**	**8**	**36**
Mai puternic fără act sexual	**4**	**30**	**27**	**15**	**76**

Picioare apropiate:

Mai puternic cu act sexual	**4**	**12**	**3**	**0**	**19**
Mai puternic fără act sexual	**8**	**22**	**23**	**10**	**63**

Poziţia picioarelor nu este menţionată:

Mai puternic cu act sexual	**7**	**9**	**15**	**4**	**35**
Mai puternic fără act sexual	**12**	**25**	**32**	**14**	**83**
	41	**109**	**111**	**51**	

Total mai puternic cu act sexual: 90 Total mai puternic fără act sexual: *222*

Majoritatea celorlalte femei au răspuns doar în termeni psihologici, majoritatea spunând că actul sexual este mai bun din punct de vedere emoţional.

Actul sexual (capitolul 3)

în câteva cazuri a fost dificil să ne dăm seama cu certitudine din răspunsurile primite dacă o femeie are cu adevărat orgasm, în majoritatea cazurilor, cu ajutorul celorlalte răspunsuri, s-a putut trage o concluzie. Totuşi, au existat câteva femei ale căror răspunsuri au fost neclare şi acestea au constituit grupul „definiţia îndoielnică a orgasmului" listat separat în statistici. Deşi răspunsurile acestui grup au fost urmărite în timpul analizei întrebărilor, s-a descoperit la sfârşit că numărul lor nu a afectat rezultatele generale în mod semnificativ, căci răspunsurile erau distribuite prin toată paleta de răspunsuri la o anumită întrebare. Nu au fost listate separat în nici un capitol, pentru a evita complicarea cifrelor. Au fost prezentate pentru a oferi procentajul complet şi cel mai detaliat posibil. Exemple de răspunsuri care intră în această categorie:

„Pot avea un orgasm constant cât timp el vrea asta. M-a antrenat în acest sens."

„Când am orgasm, nu pierd complet contactul cu ce se întâmplă în jurul meu, dar este o senzaţie completă de plăcere. Sunt foarte mulţumită şi îmi doresc să fiu cuprinsă în ceva cald. Simt asta în partea de jos a corpului şi de obicei senzaţia urcă pe spinare."

„Mă ud complet; partenerul meu vede asta. Apoi mă usuc şi dacă partenerul meu nu este aproape de a termina, trebuie să folosesc un lubrifiant artificial. Deşi ocazional mă simt uşor nefericită sau înşelată după sex, dacă se întâmplă cum am descris mai sus mă simt mereu obosită, relaxată, mulţumită. De aceea cred că este orgasm. Dar nu am o senzaţie specială corporală sau emoţională când se întâmplă."

„Simt un fel de extaz fizic, căldură şi furnicături peste tot, în special în degetele de la picioare."

„Mă simt pierdută şi plutind şi nu am control asupra mea şi uşor delirantă."

„Ies din corp, mă contopesc cu un alt nivel al minţii mele, cad, sunt pe cale să leşin şi apoi mă eliberez."

„Sunt foarte senzitivă pentru tot, complet zguduită."

„Senzaţiile variază de la plutire blândă la eliberare completă, de la organele genitale până la cap. începe în organele genitale şi străbate tot corpul. Este excelent, ajunge până în cap."

„începe de la degetele de la picioare şi îmi inundă corpul."

„Mă simt de parcă plutesc."

„Orgasmele sunt călătorii mentale cu senzaţii de plutire, de a fi separată de toate lucrurile corporale."

„Alte ocazii memorabile au produs o conştientizare fizică extraordinară care mi-a inundat corpul, aşa încât mişcările au devenit plăcere. Aveam o senzaţie de furnicături de la picioare până în cap şi o senzaţie foarte crescută de uşurătate şi mişcare."

„Nu pot spune dacă am sau nu orgasme. O mare parte din problemă este semantică - cuvântul este rareori definit şi deseori pare să fie o imitare a felului în care bărbaţii descriu orgasmul. Poate n-am avut niciodată orgasm. Mie mi se întâmplă o creştere treptată a senzaţiilor pe care le simt peste tot. Nu le-am trăit ca pe orgasme - nu există un punct de decolare şi unul de aterizare. Cea mai bună exprimare verbală ar fi «experienţă senzorială totală» - îmi pare rău."

Ultimul răspuns aminteşte de o remarcă făcută de Sherfey:

Multe femei par în mod inocent vagi şi nesigure când le rugăm să descrie natura senzaţiilor lor sexuale sau sună ca o recitare dintr-un manual de căsătorie privind natura orgasmului. Mă întreb dacă această bine cunoscută dificultate pe care o au femeile în relatarea senzaţiilor lor sexuale nu provine din faptul că se păcălesc pe ele însele şi pe noi privind natura acestor senzaţii - pentru că se tem că

ceea ce simt nu este ceea ce ar trebui să simtă.

Criteriul general adoptat pentru descrierea orgasmului în acest studiu a fost similar cu cel ales cel mai frecvent de femeile din studiul lui Fisher: „Excitarea creşte până la o tensiune înaltă urmată de o eliberare bruscă." într-adevăr, acesta a fost numitorul comun cel mai frecvent din toate descrierile din acest studiu. Ar fi interesant să investigăm mai departe dacă există corelaţii între descrierea făcută de o femeie orgasmelor ei şi tipul de stimulare preferat sau activitatea în timpul căreia are orgasm.

în plus, au existat câteva femei care preferau să aibă orgasm în termeni de levitaţie, ridicare în aer sau de cap separat de corp:

„Se simte ca o levitaţie. Valuri de căldură urcă în corp, până la cap."

„Cândva credeam că convulsiile şi încordările din corp erau semne ale orgasmului. Dar am fost şocată complet când am simţit că parcă capul şi corpul meu păreau a fi îndepărtate."

„Simt că vârful capului cade şi nu sunt conştientă de ce se întâmplă."

„Capul meu este separat de corp, îşi pierde conştienţa. Este ceva difuz şi nu sunt complet conştientă de cum se simte corpul meu. O dată iubitul meu şi cu mine ne-am uitat lung unul în ochii celuilalt şi am simţit o plăcere lentă, dulce şi intensă, care era mai degrabă iubire mentală."

„Sus în vaginul meu există o senzaţie plăcută care se intensifică până când devine aproape insuportabilă. Deodată se rupe ceva şi senzaţia se atenuează, fiind acompaniată de contracţii care par să se răspândească în tot corpul. Apare şi o senzaţie de ridicare în aer. Când am orgasm, capul se separă de corp şi se află mai sus."*

Cum s-a ajuns la cifra de 30% pentru orgasmul din timpul actului sexual?

Femeile care au răspuns că au orgasm „uneori" sau „rar" în timpul actului sexual nu au fost contabilizate în procentajul final total de 30%. Populaţia „definiţiei îndoielnice a orgasmului" a fost numărată. Cu alte cuvinte, acest procentaj cuprinde toate femeile

• Această femeie nu a fost inclusă în categoria definiţiei îndoielnice.

care *au răspuns .da | „întotdeauna" sau „de obicei" la întrebare, inclusiv cele a*

căror definiţie **a orgasmului era** *îndoielnică.*

Cum grupul definiţiei îndoielnice conţine **aproape la fel (k** *multe femei ca şi grupul „uneori-rar", procentajul poate fi văzut ca reflectând jumătate atât din grupul „uneori-rar",* **dar** *şi grupul definiţiei îndoielnice.*

Acest procentaj poate fi uşor mai mare, datorită includerii grupului definiţiei îndoielnice şi pentru că femeile sunt supuse unei presiuni mari de a avea orgasm în timpul actului sexual, atât de ceilalţi, cât şi de ele însele, astfel încât în cazuri de îndoială se poate ca ele să fi spus „da" ca **să** *nu se gândească la posibilitatea de a fi „frigide". Acest lucru mă face să-mi amintesc de o femeie care, îngrijorată că nu are orgasm în timpul actului sexual, a discutat problema cu terapeutul ei. El a asigurat-o că poate să spună că a avut „puncte culminante" în timpul actului sexual, din moment ce a atins o culme a senzaţiilor - deşi nu avea cu adevărat „orgasm". Alte femei au spus că au orgasm în timpul actului sexual, dar prin „act sexual" se refereau la toate activităţile fizice cu altă persoană: „Mi se pare că prin actul sexual dumneavoastră înţelegeţi penis în vagin, dar eu înţeleg prin act sexual tot ce se întâmplă de când începem până când terminăm. Aşa că dacă folosiţi termenul astfel*

nu am avut niciodată orgasm strict prin «act sexual». întotdeauna am nevoie de stimularea manuală a clitorisului. Poate că terminologia mea este confuză de multă vreme, dar aşa cum folosiţi dumneavoastră cuvântul cred că nu am avut niciodată orgasm în timpul actului sexual, cu excepţia stimulării manuale.
în concluzie, toţi aceşti factori se poate să fi crescut uşor procentajul la care s-a ajuns în acest capitol.
Frecvenţa orgasmului din timpul actului sexual

CI

CU

cm

Da
30 d.î 18
47
16
5

d.*I.* 7

600

întotdeauna	*17*	15	*2*
	d.î. *14*	11	*1*
De obicei	81	88	*23*
	d.î. 40	55	*17*
Uneori	*65*	86	*27*
	d.î. *15*	26	*3*
Rar	29	54	*16*
	d.î. 0	*6*	*1*
	222+87 (d.î.)	290 + 114 (d.î.)	78+29 (d.î.)

d.î. = definiţie îndoielnică

„Aţi avut vreodată vreun disconfort fizic în timpul actului sexual?"

	C I	*C II*	*cm*
Da	19	48	13
(fără orgasm în timpul actului sexual)	8	45	28
Uneori	73	69	12
(fără orgasm în timpul actului sexual)	17	46	22
Nu	115	97	25
(fără orgasm în timpul actului sexual)	26	48	44

Da dacă;

Prea lung sau prea frecvent	**22**	**4**	**2**
(fără orgasm în timpul actului sexual)	**8**	**2**	**1**
Nu există excitaţie/nu există lubrifiere	**46**	**5**	**6**
(fără orgasm în timpul actului sexual)	**13**	**2**	**13**
împinge prea adânc	**29**	**6**	**3**
(fără orgasm în timpul actului sexual)	**7**	**7**	**3**
întotdeauna la primele împingeri	**6**	**9**	**0**
(fără orgasm în timpul actului sexual)	**1**	**9**	**2**
Penis prea mare	**24**	**10**	**5**
(fără orgasm în timpul actului sexual)	**10**	**2**	**3**
Da, din cauza infecţiilor	**12**	**8**	**4**
(fără orgasm în timpul actului sexual)	**4**	**3**	**1**
Total	**440**	**420**	**187**

„Dacă bărbatul este mai mare decât media, există puţină durere - uneori prea multă pentru a avea orgasm, aşa că eu încerc să-l împiedic să penetreze prea adânc."
„Evit poziţiile care-i permit penisului lui să-mi atingă uterul (cum ar fi când stau dedesubt, cu picioarele ridicate). în alte poziţii pot evita ca penisul lui să atingă uterul încordându-mi muşchii din vagin sau mişcându-mi şoldurile."
„Cred că colul meu uterin se află într-o poziţie nenaturală pentru că deseori simt o durere ascuţită când penisul mă penetrează din anumite unghiuri. De obicei stau într-o poziţie care permite penetrarea fără dureri."
„Ocazional simt o durere ascuţită la penetrarea adâncă. O dată am sângerat difuz după un act sexual mai dur. Am avut o operaţie minoră care a pus capăt problemei. Uterul meu este întors spre spate şi doctorul spune că de asta simt disconfort. Uneori disconfortul se datorează diafragmei."
„Uneori doare când el împinge tare şi adânc, atunci când termină. Mă doare stomacul, mă simt lovită, iar urinarea devine dureroasă."
„Uneori simt ca şi cum penisul bărbatului se loveşte prea tare de alt organ intern sensibil. îmi provoacă o durere ascuţită."
„Mă doare când penetrarea e prea adâncă sau prea viguroasă, dar ajustarea poziţiei pentru a limita penetrarea rezolvă de obicei problema."
„Disconfortul pe care-l simt în timpul actului sexual se datorează faptului că am un uter retroflex care este «lovit» uneori, aşa că doare."
„Ah, sunt bucuroasă că văd această întrebare. Credeam că este ciudat că, uneori mă doare, deşi partenerul meu nu mă crede. Nu ştiu de ce. Credeam că nu «o facem cum trebuie», dar după alţi câţiva bărbaţi nu mai pare posibil."
„îmi place actul sexual, dar în trecut mă durea foarte mult, în special când aveam infecţii vaginale, iar atunci credeam că mor de durere. După ce infecţia a trecut, probabil mai aveam sechele psihologice ale durerii. Acum nu mă mai doare decât dacă nu sunt udă sau dacă bărbatul mă penetrează mai mult de cincisprezece minute - caz în care am tendinţa să mă umflu şi să am probleme când stau aşezată."
„Când am ciupercă îmi dă arsuri în special după actul sexual. Am auzit şi că pilula poate face ca actul sexual să devină dureros -mai multe arsuri. în plus, pilula predispune la ciupercă. Poate că sunt legate."
„Uneori prima penetrare doare pentru că unii bărbaţi nu-şi dau seama cât de important este să fie lenţi. în plus, dispozitivul intrauterin poate fi atins greşit."
„în timpul penetrării, eu par să aştept durerea. Apoi, după ce el intră şi eu sunt bine, mă relaxez."
„Uneori mă arde dacă părul meu pubian este tras de faptul că nu sunt udă, el e prea mare sau penetrarea este prea bruscă şi doare. Doare altfel dacă nu termin după o perioadă lungă. Mă simt încordată."
„Singurul moment când este inconfortabil este când nu sunt pregătită încă şi asta înseamnă viol. Dacă fututul este inconfortabil, atunci doar asta este. Atunci este timpul pentru un nou tip de abordare şi asta ar trebui să implice, probabil, să-i dai cu o tigaie în cap nenorocitului. Gândiţi-vă la asta."

Dintre femeile care nu se masturbează, câte au şi câte nu au orgasm în timpul actului sexual?
(nu includem femeile care nu au niciodată orgasm, în nici un fel)

(regulat)

clar cât de des

CI	**67**	**1**	**7**	**23**	**15**	**12**

Cil	87	6	16	27	14	12
cm	13	1	4	1	4	0
Total	167	8	27	51	33	24

Cele care au orgasm regulat în timpul actului sexual prin ce metodă îl obţin? (A doua cifră se referă la femeile din grupul „definiţiei îndoielnice a orgasmului".) *Cum această întrebare nu a fost pusă în mod specific în chestionar, unele femei nu au oferit această informaţie.*

	„Da"	„întotdeauna"	„De obicei"
Chestionarul 1:			
1. Nu descriu cum	9-12	7–9	36-27
2. Femeia deasupra	8–5	6-3	16-2
3. Frecarea zonelor pubiene l-0		1–0	6-0
4. Atingerea oaselor pubiene în timpul actului sexual	8–0	0–1	11-2
5. Penisul stă parţial în vagin, permiţând contactul clitoridian			
6. Reintrarea frecventă a penisului în vagin, stimulând labiile	1-0	3–0	
7. După primul orgasm este posibilă una dintre metodele listate aici			
8. „Preludiu" extins	3–1	2–0	6-5
9. Doar cu un partener; fără explicaţie		1–1	2-0
Total	30-18	17-14	81-38
Chestionarul II			
1	18-14	8-7	40-40
2	13-1	3-2	20-7

3	1–0		3-1
4	6–0	0–1	11-0
5	1–0		1-0
6		3–0	1-0
7	2-0	1–0	1-1
8	2-0		9-5
9	2-1	2-1	1-0
Total	45-16	17-11	87-54

Chestionarul III

1
2
3
4
5
6
7
8
9
2-6
2-1
1-1
1-0 l-1
Total
4-7
3-2
10-13 4-l l-0 2–2 3-0
3-0 0-1
23-17

Frecvența orgasmului în timpul actului sexual prin stimulare clitoridiană manuală simultană

	C I	*C II*	*CIII*
„Da"	25	67	20
„întotdeauna"	11	5	3
„De obicei"	33	42	12
„Uneori"	24	9	5
„Rar"	10	10	3
Total	103	133	43

= 15% din populaţia totală

Stimularea clitoridiană (capitolul 4) ***Alte tipuri de stimulare pentru a avea orgasm***

C I

Cil
CUI
Tribadism 15
Stimularea clitorisului cu penisul 54 Stimularea clitorisului cu piciorul
sau corpul 11
28 46
42
Alte tipuri: **Vise**
Stimularea sânilor
21 18
14 9
Alăptarea
Stimularea mentală
(fantezii etc, de obicei în timpul altor activităţi)
Călărie
Dans
19 3 1
„Vă place contactul rectal? Ce fel de contact?'
C I
C II

cm

Da
Uneori Nu
Nu ştiu
211 58
268
80
230 78
363
106
Tipurile de contact, la cele care au răspuns da sau uneori
C I
Cil

cm

Atingerea
Penetrarea cu penisul Penetrarea cu degetul
63 83
77
142 63
70
„Credeți că vaginul şi organele dumneavoastră genitale sunt frumoase sau urâte?"
C I

cm

Frumoase ca şi mine	245	71
Fascinante	23	8
Urâte	116	28
Medii/OK	90	24
Nici una: neutre	192	30
Parte a întregului, naturale, funcţionale şi utile	53	18
Depinde, senzaţii amestecate	17	4
Ciudate	8	5
Total	744	188

Ele miros frumos sau urât?" (C II)

Frumos 206
Excelent 18 Frumos dacă sunt curate 141
OK 75
A pământ 5
Interesant 8
Neobişnuit 10
Sexy 25
Natura 21
Excitant şi stimulan 16
Dezirabil 1
Nici una, nici alta 8 Urât 114
Uneori frumos, alteori urât 62
Ciudat 2
Urât după actul sexual 7
Urât şi există secreţii 2 Miros când apare ciupercă 19
Delicios 4
Total
744

«Bărbaţii sunt neinformaţi cu privire la dorinţele dumneavoastră sexuale şi la corpul dumneavoastră?"

Da Nu
Variază
Bărbaţii nu sunt neinformaţi, dar nu le pasă Eu îi informez
în general, bărbaţii sunt neinformaţi, dar partenerul meu este informat
334 87 49 10 35
71
Total
586

Sclavia sexuală (capitolul 6) *,Vă place penetrarea vaginală/actul sexual?"*

	C I	*C II*	*CIII*
Da	539	693	186
Este OK	12	23	6

Uneori	**21**	**38**	*8*
Depinde de partener Nu			
Total			
18	**13**	*6*	
27	**41**	*6*	
617	**808**	**212**	

Cum este bine-cunoscut că pereţii interiori ai vaginului sunt mai mult sau mai puţin insensibili fizic, unii cercetători care studiază sexul vorbesc acum despre „senzaţii proprio-ceptive" - senzaţiile cauzate de extensia vaginului datorită penisului mai degrabă decât a frecării pereţilor vaginali. Doar câteva femei au menţionat senzaţii care ar putea intra în această categorie - adică senzaţii fizice plăcute care nu sunt legate de orgasm:

„Senzaţia de a avea un penis în vagin este plăcută şi nu are nimic de a face cu un orgasm. îmi satisface doar nevoia de a fi atinsă în interior."
„îmi place penetrarea vaginală, atât fizic, cât şi psihologic. Fizic, îmi place cum toată zona este mişcată în felul în care o face penetrarea. Mă simt «plină». Asta e probabil o senzaţie psihologică. Oricum, îmi place foarte mult."
„îmi place să fiu umplută. Ador să mănânc. Mai demult, fumam şi îmi plăcea să-mi umplu plămânii, iar senzaţia era satisfăcătoare. Să fiu penetrată este o senzaţie plăcută, nici măcar nu e neapărat sexuală."
„Fizic, îmi place ca toată zona vaginală şi clitoridiană să fie mişcată în felul în care o face penetrarea - mă simt plină."
„Actul sexual nu a dus niciodată la orgasm, dar îmi plac mişcarea din mine şi senzaţia pe care o am."
„Da, mă simt plină, sprijinită şi mişcată în regiunea genitală. Cred că vine de la faptul că sunt ridicată şi ţinută ca un copil. Şi călăria este bună în felul acesta."

Au existat mai multe motive enumerate de acele femei cărora nu le place actul sexual.

„Nu-mi place actul sexual pentru că este plictisitor şi nu termin niciodată."
„Penetrarea este frustrantă şi plicticoasă pentru că nu mă excită. Şi nici nu-mi place să fiu întinsă, penetrată, excitată uşor şi apoi părăsită."
„Din punct de vedere fizic este inconfortabil să am deasupra mea un corp transpirat care ţopăie."
„îmi place actul sexual când mă simt bine fizic - adică doar în timpul primei penetrări. După aceea devine plicticos şi fără sens."
„Actul sexual este cel mai puţin plăcut pentru mine dintre toate activităţile sexuale, mai ales dacă durează prea mult. Nu mă dezgustă şi nici nu este dureros, ci doar obositor şi plictisitor."
„Fizic, este uşor plăcut, dar este plicticos, căci durează prea mult şi nu mă duce niciodată la orgasm."

„Nu prea - pentru că este plicticos. Era o vreme când o făceam des, sperând că se va îmbunătăţi. Este ok, dar am impresia că trebuie să mai existe ceva."
„Este extraordinar cu o persoană muzicală şi sensibilă - ca un dans. Dar de obicei mi se pare plictisitor şi oprimant din punct de vedere psihologic."
„Fizic, ori îmi place, ori nu. Psihologic, este plăcut, dar nu necesar - doar pentru el. Penetrarea în sine nu mă duce niciodată la orgasm. Mi se pare că penetrarea mă separă de partener. Devine un act în sine şi mişcarea sporită este bună şi îl ajută pe el, dar mie mi se pare nelegată de nici un concept de «dragoste» şi de aceea mi se pare nepotrivită. Nu am senzaţia de brutalitate sau de egoism din partea lui - doar că această activitate mi se pare mai degrabă o gimnastică genitală sau «a face sex», nu «a face dragoste». Este aproape ca masturbarea din punctul de vedere al comunicării - sfârşesc prin a vorbi cu mine însămi."
„Este descris ca ceva ce nu este. Este ceva ce trebuie să faci pentru că bărbaţii se aşteaptă la asta. Trebuie să mă conving să fac asta."
„Fizic nu contează, doar dacă nu este prea dur sau prea dureros. Psihologic, detest asta. Nu a fost mereu aşa. Dar acum mă simt asaltată şi mi se pare că penisul este un instrument dureros."
„Actul sexual mi s-a părut întotdeauna un fel de viol, din multe motive: de pildă, partenerul meu este insensibil la sentimentele mele, este coercitiv, nu mă tratează ca pe un egal, ci ca pe un obiect şi aş putea continua..."
„Mai nou, mă simt folosită şi abuzată şi nu mă pot împiedica să am senzaţia că mă foloseşte pentru că sunt convenabilă şi nu spun nu. Fireşte că şi dacă mă opun nu contează şi o facem oricum."

Alte femei au avut sentimente amestecate.

„Nu atât de mult pe cât îmi plăcea - am aflat că nu este aşa cum credeam eu odată şi nu am nevoie de asta pentru a avea orgasm. Din când în când îmi place. îmi place să ţin în braţe pe cineva la care ţin foarte mult."
„Nu îi simt lipsa când nu am parte. Uneori îmi place în timp ce se întâmplă. De obicei în timpul actului sexual. Mă întreb dacă sunt într-adevăr excitată sau dacă pretind doar că sunt şi doar fac mişcările şi îl fac pe bărbat să creadă că îmi place cu adevărat?"
„în ultimul an şi jumătate am avut parte de act sexual doar de zece ori. Momentul meu preferat este imediat după ce am orgasm, pentru că mă simt bine. Nu este singurul mod în care pot face sex cu un bărbat... este ceva ce fac când sunt prea leneşă să satisfac un partener. Cred că îmi place uneori, dar nu ca pe ceva important în a face dragoste."
„îmi place actul sexual: este o trăire extraordinară să fii dezbrăcată şi alături de un bărbat, suntem calzi şi ne mişcăm împreună, tandru. Dar uneori nu am chef şi m-am săturat să trebuiască să-mi spăl vaginul (altfel se lipeşte) şi uneori sunt umflată."
„îmi place momentul penetrării, dar actul sexual este deseori dezamăgitor. Aşa cum stau lucrurile, prefer să fiu mângâiată pe spate în loc să fiu penetrată, dar până acum nu am spus asta unui bărbat."
„Până acum nu mi-a plăcut, în sine, prea mult - poate pentru că nu am fost cu persoana potrivită. Prefer atingerea caldă şi afectuoasă, senzaţiile, sărutările şi îmbrăţişările."
„Îmi place momentul penetrării, uneori cel mai mult (şi am avut parteneri bărbaţi care sunt de acord cu mine). Dar durerea şi disconfortul de a ţine picioarele depărtate atât de mult şi de a avea deasupra un corp greu mă distrag şi mi se pare greu să mă concentrez la senzaţiile sexuale în aceste condiţii, îmi plac senzaţiile oricum, un timp, şi îmi place să simt că bărbatul simte o plăcere profundă. Dacă îl iubesc cu adevărat, nu simt nici un resentiment chiar dacă nu mă simt prea confortabil; de fapt extazul lui mă excită. Uneori senzaţia vine şi pleacă, aşa că oscilez între excitaţie şi durere (şi plictis) până când el termină sau termin eu sau (de cinci ori în viaţă) terminăm amândoi în acelaşi timp."
„Ceea ce simt legat de asta este inseparabil de dispoziţia mea şi de atitudinea faţă de soţul meu. Nu-mi place să fiu folosită ca plasă de siguranţă, de pildă când este tensionat el vrea mai multe acte sexuale. îmi place actul sexual doar dacă sunt mulţumită de relaţia noastră în acel moment."

„Actul sexual cu un bărbat, fără orgasm pentru femeie, intră în una dintre următoarele categorii... o satisfacere a nevoilor lui, un lucru parental şi de îngrijire, submisiune pură, un martiraj sau o ură de sine sau singurătate extremă şi faptul că eşti bucuroasă pentru orice fel de companie."

„Fizic este ok *- rareori excitant, de obicei plictisitor. Psihologic, cel mai bun lucru pe care îl obţin este că fac plăcere altcuiva. îmi place să mă simt apropiată de cineva, dar nu este nevoie de un penis ca să mă simt apropiată!"*

Unora dintre femei nu le place actul sexual din motivele menţionate, „faptul că vezi cum un bărbat are orgasm, iar tu nu ai te poate înfuria."

„Soţul meu este prea rapid pentru mine. Cer să fiu stimulată direct şi să mă simt iubită şi el de obicei nu îmi oferă asta pentru a avea orgasm. De obicei nu-mi place actul sexual, deşi mă prefac că da. Doamne! Dacă ar şti şi el asta!"

„Nu-mi place prea mult actul sexual pentru că bărbaţii devin agresivi şi intenşi, iar eu am nevoie de mişcări mai lente şi mai blânde pentru a avea orgasm."

„De obicei îmi place actul sexual, dar uneori mi se pare că nu este corect ca eu să nu am orgasm, aşa că atunci când sunt penetrată mă tensionez şi nu-mi mai place. Bărbaţii se aşteaptă ca actul sexual să mă satisfacă şi refuză să înţeleagă că nu se întâmplă astfel."

„Aş putea trăi fără act sexual. Dacă facem sex, iar la momentul actului sexual nu am orgasm, mi se pare că s-a terminat totul, că stimularea mea s-a încheiat. Mă simt dezamăgită şi furioasă uneori."

„îmi place actul sexual doar dacă am avut orgasm prin altă metodă, astfel încât ştiu că nu va exista anxietatea legată de orgasm."

„Aş vrea să am orgasme în timpul actului sexual. Când le am în timpul actului sexual (rar), acesta devine mai satisfăcător. Când nu, mi se pare neechilibrat, ca şi cum bărbatul obţine mai multă plăcere decât mine. De asemenea, am fost condiţionată să cred că este mai «normal» în timpul actului sexual " ■

„Psihologic, simt o ambivalenţă faţă de actul sexual. Uneori mă simt bine, simt că am ales de bună voie asta, ca un mijloc de plăcere reciprocă. Alteori simt că plăcerea mea nu este impor- ' tantă pentru partenerul meu, că sunt doar un receptacul şi că aproape oricine sau orice ar fi la fel de satisfăcător pentru el."

„Depinde de cealaltă persoană. Cei care vor propria eliberare de tensiune şi nu-mi oferă destul timp - de obicei mă gândesc la asta şi acum sunt conştientă că abia încep să mă relaxez şi celălalt a termi- ^ nat deja, e gata să adoarmă - şi atunci mă gândesc că nu a meritat efortul şi mă simt frustrată pentru că de obicei nu-mi place să mă prefac... Dacă el ar locui cu mine aş plânge, în tăcere, mai târziu, pentru că îl iubesc şi el nu mă apreciază, aşa că nu-i pot oferi dragostea mea şi mă gândesc dacă asta va continua aşa sau cum să rezolv situaţia."

„în ultimul an, deviza mea a fost ca nici un bărbat să nu se întindă liniştit după actul sexual dacă eu nu am terminat. De ce el să termine şi eu nu? Orgasme egale!!"

Revoluţia sexuală (capitolul 7) *„Cât de des doriţi sex?"*

	C 1	C M
Mai mult de o dată pe 21	72	64
Zilnic	124	139
1-2 ori pe săptămână	80	122
2-3 ori pe săptămână	84	128
3-5 ori pe săptămână	106	105
„Des"	44	43
1-2 ori pe lună	20	19
3-4 ori pe lună	4	7
Variază	32	80
Rar	13	13
Niciodată	3	9
Total	582	727

De fapt. cifrele pentru „Cât de des dori^ sex?" induc cumva în eroare, prin faptul că au fost oferite ca cifre medii de către femei, iar răspunsurile complete indicau un interes mult mai sporadic faţă de sex.

Pentru majoritatea femeilor, dorinţa de sex fluctuează în funcţie de dorinţa pentru o anumită persoană.

„Cât de mult sex vreau depinde de partener - cu cât sunt mai atrasă, cu atât vreau mai mult. Când sunt interesată de cineva, de câteva ori pe săptămână este bine. Dar cum nu am pe cineva lângă mine permanent, sexul consistă de obicei din a face dragoste de două-trei ori pe noapte când sunt cu cineva, iar apoi zile întregi nu fac sex."

„Rareori doresc sex fără să doresc pe cineva anume. Soţul meu m-a refuzat de atâtea ori, încât nu obţin nimic din sexul cu el şi nu doresc asta cu adevărat. Dar în timpul celor şase luni cât am avut un amant, îl doream cel puţin o dată pe zi."

„Vreau sex doar dacă sunt profund atrasă de altă persoană, în cea mai mare parte. De exemplu, voiam sex de două-trei ori pe **săptămână când căsnicia mea era bună, dar pe măsură ce ne-am îndepărtat mi-a scăzut interesul. Acum, cu amantul meu, vreau sex constant, din nou - doar sunetul vocii sale minunate mă aprinde."**

„Când iubesc foarte mult pe cineva, dorinţa mea este mare în fiecare zi, uneori zile şi nopţi în şir. Este ca

şi cum mi-e foame de apropierea fizică, din care rezultă dorinţa sexuală."

„Pasiunea sexuală dintre soţul meu şi mine a fluctuat foarte mult. Sentimentele pe care le aveam pentru el

la început (explozii de senzaţii sexuale şi emoţionale) sunt mai puţin frecvente acum, dar sunt mai satisfăcută sexual decât acum trei-patru am. Atunci când cunoşti pe cineva, surescitarea aceea specială se stinge - dar nu înseamnă că nu-l iubesc la fel de mult, îl iubesc mai mult "

„într-o relaţie lungă, interesul meu faţă de sex se fixează la de două ori pe săptămână. Dar în câteva relaţii, aş fi vrut zilnic. Iar unii oameni mă excită mai mult decât alţii Pe de altă parte, când sunt singură aproape că uit de sex. Activitatea sexuală intensă, urmată de perioade de celibat aproape complet, a fost tiparul meu multă vreme, încât nu ştiu dacă este impusă sau aleasă "

Unele femei au menționat că experiențele nefericite sau perioadele de depresie scad sau înlătură complet interesul lor pentru sex.

„De obicei vreau tot timpul, până când ajung cu cineva care termină totul "

„Dacă am probleme, nu am deloc sau prea puţin dorinţa de a face sex După moartea fiului meu, acum doi am şi jumătate, mi-am pierdut toată dorinţa pentru aproape doi am. Nici măcar nu voiam să mă masturbez şi în timpul acestor doi ani am avut poate trei «vise ude» în condiţii normale, mă simt stimulată de partenerul meu dacă simt afecţiune pentru el şi dacă mi-o furnizează în alte moduri."

„Cu cât mă simt mai bine cu mine şi cu viaţa mea. cu atât mai bună este activitatea mea sexuală. Când sunt deprimată, nu am dorinţă sau prea puţină. De asemenea, mi-am dat seama că mă simt sexy după o ceartă intensă cu soţul meu, când mi-am impus punctul de vedere."

Alte femei au impresia că sexul dă dependență: cu cât faci mai des, cu atât mai mult vrei, şi cu cât faci mai rar, cu atât mai puțin vrei.

„Dorinţa nnea sexuală pare să scadă dacă nu ann activitate sexuală intensă. Faptul că nu fac sex nnă deranjează doar după ce am făcut, iar corpul şi emoţiile mele sunt obişnuite cu sexul şi cu afecţiunea."

„Dacă nu fac sex o lună, atunci şase luni este şi mai uşor fără."

„După primele două luni, m-am obişnuit să nu fac sex şi nu mi-a lipsit."

„După ce m-am despărţit de fostul meu iubit, mi-a fost dor, dar pe măsură ce separarea se adâncea, durerea scădea."

„Pentru mine este chestiune de obişnuinţă. Acum, cum n-am făcut sex de mult timp, nu-mi mai doresc asta atât de tare."

„Deşi sunt bucuroasă că mi-am descoperit propria sexualitate şi este importantă pentru mine, dacă ar trebui, aş putea să trăiesc fericită fără sex, aşa cum am făcut mulți ani. Dacă faci sex, vrei asta regulat; dacă nu o faci regulat, nevoia scade. Acum m-am lăsat de fumat; sper că nu voi mai fuma niciodată în viața mea; știu că într-un fel voi dori să fumez, dar nu este o nevoie care mă consumă acum pentru că nu am fumat de trei ani. Cred că nevoia de sex a oamenilor este similară, cu excepția faptului că nu este nevoie ca aceștia să renunțe la bucuria sexului."

Câteva femei nu erau sigure cât de des vor să facă sex, deoarece făceau sex mai des decât ar fi vrut.

„Vreau o dată sau de două ori pe săptămână, cred, dar o fac de cinci-şase ori. Cred că mi-ar plăcea mai mult dacă aş face-o mai rar."

„De obicei facem sex de patru-cinci ori pe lună. Firește că, deoarece sunt căsătorită și am acces la sex oricând sau pentru că îi cedez oricând vrea, nu știu ce aș face dacă aș putea să-mi stabilesc singură dorințele."

„Nu pot spune. Pot spune că fac sex mult deşi nu vreau, din cauza dorinţelor partenerului meu."

„înainte să fiu căsătorită credeam că este greșit ca o fată să vrea sex. Nu am avut niciodată o dorință mare. Ocazional îmi venea să mă masturbez. Acum soțul meu vrea sex atât de des, încât nu am avut parte de o perioadă lungă de timp pentru a avea o dorință mare de sex."

„Perioada lunii este importantă? Observaţi o creştere a dorinţei sexuale în anumite momente ale lunii?"

(Chestionarul I)

Da, înainte şi în timpul menstruaţiei în timpul şi după menstruaţie După menstruaţie în timpul ovulaţiei „Da" (nu spun când)

320 24 30 62 99

Total

571

Este interesant de observat că femeile sunt în general mai interesate de sex în timpul perioadelor când nu sunt fertile. Acest lucru concordă cu descoperirile altor cercetători. Kinsey a descoperit că aproximativ 90% din subiecţii săi preferau sexul în timpul fazei premenstruale. iar Masters şi Johnson au arătat că femeile produc mai mult lubrifiant în această perioadă.

Spre o nouă sexualitate feminină (capitolul 9) Ce lucru legat de sex vă oferă cea mai mare plăcere?"

C I

Cil

Orgasmul

Atingerea, senzualitatea, contaaul corpora Intimitatea emoţională, tandreţea, apropierea, împărtăşirea sentimentelor Faptul că-i fac lui plăcere

71

86 37

42

47 7

Un partener care-mi place	**13**	*2*
Ofenrea şi primirea plăcerii	**13**	**8**
Orgasmul lui	**16**	**2**
Actul sexual	**17**	*5*
Masajul clitoridian	**5**	*2*
Cunnilingus bun	**8**	**3**
Preludiu!	**13**	*2*
Faptul că e sexy	**14**	
Eliberarea şi relaxarea	**15**	
Actul sexual cu persoana iubită	**6**	**1**
Intrarea", penetrarea	**12**	
Felaţia	**4**	
Faptul că suntem împreună după;		*1*
senzaţia de după	**13**	
Senzaţia generală bună	*5*	*3*
Excitarea dinaintea orgasmului -		
pasiunea şi pierderea controlului	**19**	**4**
Senzaţiile fizice fantastice	**5**	**4**
Total	**432***	**176**

„Cea mai mare neplăcere?"
Chestionarul III –

Bărbaţi sexişti care vor să şi-o pună,
nu te respectă etc; să fiu folosită ca obiect sexual,
cucerită, sexul care exploatează Partener insensibil Partener egoist Tratament aspru sau dur Partener nevrotic
Sex întâmplător fără emoţii, sex impersonal Nu există orgasm
18
5 7 3 3 8 12
• 103 femei din chestionarul 1 nu au fost întrebate acest lucru, datorită substituirii unei întrebări alternative.
Lipsă de pasiune, sex fără excitaţie 7
Să nu am chef, dar să fac oricum 7
Obligaţia (maritală) 3
Orice formă de forţare 1 *Migrena de după: schimbarea aşternuturilor,*
diafragma sau prezervativul etc. 4
Să am doar act sexual 4
Nu există neplăceri 14
Infecţii vaginale 1
Gelozia 1
Penetrarea timpurie 1
Durere de la penetrare bruscă 2
Oboseală 2
Lipsă de sentimente 1
Sex anal 1
Felaţie 1
Nu petrecem timp împreună după 1
Total
107
„Este important să aveţi orgasm?"
(Majoritatea femeilor au răspuns la această întrebare în termeni de sex cu un partener.)
Chestionarul I
26 157 115
31 4
7 –
43 nu mi-ar plăcea sexul fără orgasm; m-aş simţi frustrată nu mi-ar plăcea sexul la fel de mult fără orgasm sexul este ok *uneori fără orgasm orgasmul este important, dar îmi place sexul şi fără el orgasmul este important, dar plăcerea generală este mai importantă (săruturile, vorbitul şi tandreţea) orgasmul este important, dar nu întotdeauna cu cel pe care-l iubeşti*
orgasmul nu este important; mi-ar plăcea sexul la fel de mult fără orgasm cât timp există apropiere şi o senzaţie de unitate 15 – **orgasmul nu este necesar, dar este plăcut 203 - da, orgasmele sunt importante**
617
Total
„Cât de importante sunt orgasmele pentru dumneavoastră?"
Chestionarul I
473 – **foarte importante**
24 – **nu sunt necesare mereu**
8 – **nu sunt importante**
4 – **ok**

33 – **nu sunt foarte importante**
542 Total

„Este important pentru dumneavoastră să aveți orgasme? V-ar plăcea sexul la fel de mult dacă nu ați avea orgasme? A avea parte de o partidă bună de sex are legătură cu a avea orgasme?"
(s-a răspuns ca la o singură întrebare):

C M	c m	
9		**A avea orgasme nu este important**
71	4	**A avea orgasme este important**
152	45	**Orgasmul este important, dar sexul este ok Şi fără**
13		**Da, dar apropierea este mai importantă**
14	6	**Orgasmul nu este necesar, dar este plăcut**
325	54	**Nu mi-ar plăcea sexul la fel de mult; sexul bun implică orgasm**
60	29	**Nu mi-ar plăcea sexul fără orgasm**
15	7	**Depinde de dispoziţie, partener etc; uneori apropierea este suficientă**
16		**Sexul poate fi OK fără orgasm, dar orgasmul este necesar pentru un sex bun**
50	23	**Sexul este OK fără orgasm dacă există dragoste şi afecţiune, emoţie şi tandreţe**
9	33	**Sexul bun duce la orgasm**
26	21	**Orgasmul este important, dar sexul bun implică Şi afecţiune, dragoste şi comuniune de trăiri**
şi	13	**Sexul este bun fără orgasm; sexul bun nu are legătură cu orgasmul**
811	235	**Total**

APENDICELE 4: ANALIZA STATISTICĂ

Sexualitatea femeilor din Marea Britanie, Australia şi Noua Zeelandă. 1994_2000

S-a stabilit o nouă bază statistică pentru aceste da'te. care cuprinde răspunsurile a 511 de femei de toate vârstele şi ocupaţiile, care trăiesc în Marea Britanie, Australia şi Noua Zeelandă.
Ca în cercetările mai recente pentru această carte, răspunsurile lor au fost trimise printr-un chestionar anonim, care conţine aceleaşi întrebări sau unele similare cu cele puse în chestionarul original. Răspunsurile au fost trimise prin poştă.
Răspunsurile primite au venit de la femei cu vârste cuprinse între nouăsprezece şi nouăzeci şi cinci de ani:
14% *vârste de 13_18*
25% vârste de 19_29
29% vârste de 30_45
23% vârste de 46_65 9% vârste de 66_95

Aproximativ 55% din femei erau căsătorite sau fuseseră căsătorite timp de peste 2 ani (37% erau căsătorite. 12% divorţate, 6% văduve), iar 41% erau singure (13% într-o relaţie lesbiană). Aceste cifre sunt similare cu statisticile guvernamentale privind statutul marital (deşi nici un guvern nu a publicat statistici privind relaţiile lesbiene); aproximativ 50% din populaţia urbană trăieşte acum „singură". Totuşi, nu avem pretenţia că statistica acestui studiu este reprezentativă pentru populaţiile din Marea Britanie, Australia şi Noua Zeelandă.
Afilierea religioasă, precum şi fervoarea religioasă variază, deşi marea majoritate poate fi caracterizată ca fiind „creştin-moderată".
Cei care vor să ştie mai multe despre metoda statistică generală din Studiul Hite (această carte, ca şi altele) pot găsi un eseu de cincizeci de pagini despre acest subiect în apendicele cărţii **Women and Love: A Cultural Revolution în Progress** *(Alfred Knopf, 1987; Viking-Penguin, 1988), ca şi în* **Women aş Revolu-tionary Agents of Change** *(Bloomsbury, 193; University of Wis-consin Press', 1994).*

Statistici pe capitole (Marea Britanie, Australia şi Noua Zeelandă)
(Cifrele reprezintă procente)

Marea Britanie
Australia
Noua Zeelandă

Capitolul 1: Masturbarea

Cât de des vă masturbaţi? **Zilnic**
O dată pe săptămână Niciodată; nu mă masturbez Am experimentat doar de câteva ori Nu au răspuns *Cum vă simţiţi?*
Vinovată şi neliniştită Mândră şi fericită Amestecat

Marea Britanie
Australia
Noua Zeelandă

Cum vă masturbaţi?

Stimulare clitoridiană manuală	**82**	**81**	**79**
Stimulare cu apă sau duş	**7**	**3**	*8*
Inserţie în vagin	**0**	**2**	*1*
Vibrator, se foloseşte extern	**9**	**11**	*8*

Tensionarea picioarelor	**2**	**3**	**4**

Capitolul 2: *Orgasmul*

Aveţi orgasm?

Da	**91**	**89**	**85**
Nu	**4**	**6**	*7*
Nu sunt sigură	**5**	*5*	*8*

Câte orgasme aveţi?

în timpul masturbării			
Unu	**42**	**37**	**39**
Câteva	**58**	**63**	**61**
în timpul sexului cu un partener (multe tipuri de stimulare), dacă aveţi orgasm atunci			
Unu	**80**	**77**	**88**
Câteva	**20**	**23**	**12**

Aveţi orgasm ţinând picioarele apropiate sau depărtate?

Apropiate	**26**	**21**	**14**
Depărtate	**63**	**70**	**72**
„Fluture", le apropii şi le depărtez	**11**	**9**	**14**

Capitolul 3: *Actul sexual*

Cât de des aveţi orgasm în timpul următoarelor activităţi cu partener

Act sexual (fără stimulare adiţională)			
întotdeauna	**16**	**14**	**13**
Uneori	**20**	**23**	**19**
Rar	**şi**	**49**	**50**
Niciodată	**13**	**14**	**18**

Marea Australia Noua Britanie Zeelandă

Stimulare clitoridiană cu mâna partenerului (separat de coit)

întotdeauna
Uneori
Rar
Niciodată
Masturbare, stimulare cu propria mână (în timpul sexului cu un partener)
Prea timidă ca să încerc
Uneori
Rar
Cunnilingus, sex oral cu un partener Deseori Uneori Rar

Niciodată *Folosiţi vreo tehnică specială pentru a avea orgasm în timpul coitului?* *Stau deasupra şi mă împing în el Ne presăm oasele pubiene Preludiu extins înainte de penetrare Stimulare manuală a pubisului în timpul penetrării*

Capitolul 4: Stimularea clitoridiană

Există un tipar regulat în timpul sexului cu bărbaţi?

Da, preludiu până la coit,
apoi se încheie cu orgasmul lui Da, dar preludiul şi jocul de după
variază foarte mult Nu, partenerul meu este creativ

44	43	30
20	31	26
21	24	35
15	2	9
66	73	64
21	19	27
13	8	9
29	33	32
28	25	30
17	18	10
26	24	28
33	40	32
19	11	14
11	10	13
37	39	41

62 53 44

17 28 31

21 19 25

Marea Britanie Australia Noua Zeelandă

Dacă există un tipar, ce include el? *Preludiu*

Penetrare vaginală şi act sexual	*96*	*97*	*98*
Stinnulare manuală a mea până			
am orgasm	*26*	*30*	*21*
Stimulare manuală ca să mă excit			
(nu ca să am orgasm)	*65*	*69*	*71*
Stimulare orală până am orgasm	*8*	*7*	*5*
Stimulare orală ca să mă excit	*16*	*22*	*24*
îl stimulez oral pe el, ca să-l excit	*10*	*12*	*18*
Orgasmul lui	*95*	*99*	*98*
Mai mult de un orgasm pentru mine	*2*	*6*	*3*

Partenerul dumneavoastră este capabil să vă aducă la orgasm cu mâna? Prin sex oral?

Da, sex oral	*19*	*26*	*21*
Da, cu mâna	*32*	*31*	*37*
îmi plac lucrurile astea, dar sunt			
preludiu, nu pentru a avea orgasm	*49*	*43*	*42*

Partenerii dumneavoastră sunt bine informaţi despre dorinţele dumneavoastră sexuale şi despre corpul dumneavoastră

Da	*17*	*21*	*25*
Nu	*61*	*65*	*70*
Uneori	*22*	*14*	*5*

Credeţi că vulva şi zona dumneavoastră genitală sunt urâte sau frumoase?

Frumoase, atrăgătoare	*49*	*44*	*50*
Neatrăgătoare, „urâte"	*12*	*15*	*14*
Nici una nici alta, sunt funcționale	*39*	*41*	*36*

Organele dumneavoastră genitale miros frumos sau urât?

Frumos	*63*	*59*	*72*
Bine, nu prea frumos	*14*	*11*	*11*
Nu pot lăsa pe oricine să ajungă acolo	*3*	*4*	*1*
Depinde (perioada lunii etc.)	*20*	*26*	*16*

Marea Britanie Australia Noua Zeelandă
15 85
71 29

Capitolul *5:* Lesbianism

Ai avut vreodată o relaţie sexuală cu o femeie?
Da
Nu
Sunteţi curioasă sau aţi încerca o relaţie sexuală cu o femeie?
Da
Nu
Sexul cu o femeie, din experienţa dumneavoastră, duce În mod regulat la orgasm? **Da, întotdeauna am orgasm cu ea, datorită atingerii De obicei am orgasm cu ea când îmi sărută pubisul Sunt prea timidă ca să am orgasm cu ea** *Care este motivul pentru care faceţi sex cu altă femeie sau pentru a fi lesbiană?* **Întotdeauna am avut aceste sentimente, m-am născut cu ele Am descoperit sentimentele pe care le pot avea pentru o femeie în adolescenţă Am descoperit sentimentele pe carele pot avea pentru o femeie când m-am îndrăgostit 31**
52
32
16
51
18
19 81
78 22
60 27 13
46
14
40
18 82
80 20
61 24 15
40
26
34

Capitolul 6: Sclavia sexuală

Este *important să aveţi orgasm (în timpul sexului cu un partener)?*
Da 44
Depinde 25
Nu, nu în timpul sexului cu un partener 31
40 28 32
46

*25 29 M*area Britanie

Australia

Vi se pare mai uşor sau mai dificil Să faceţi sex cu un bărbat care are legături cu finanţele dumneavoastră (acasă sau la serviciu)?

Mă încurajează să fac sex **10**

Mă inhibă **43**

încerc să evit asta; sexul şi banii

nu ar trebui amestecate **47**

Acceptaţi sexul regulat cu un bărbat dacă nu aveţi prea des orgasm cu el?

Da **62**

Nu **38**

Capitolul 7: Revoluția sexuală

Revoluţia sexuală este bună^

13 39
48
59 41

Noua Zeelandă

15 31
54
55 45

Da, creşte deschiderea	**11**	**6**	**12**
Nu, a făcut sexul ieftin	**14**	**21**	**17**
Nu a existat o revoluţie adevărată	**41**	**40**	**35**
Nu, a sporit instabilitatea socială	**12**	**18**	**16**
Da, a făcut ca sexul să fie ok			
Şi pentru femei	**22**	**25**	**20**
de des doriţi sex?			
Zilnic	**29**	**22**	**24**

O dată pe săptămână	18	16	12
De câteva ori pe săptămână	19	25	26
Depinde	6	8	11
De câteva ori pe lună	13	10	7
Deloc frecvent sau niciodată	15	19	20

Capitolul 8: Spre o nouă sexualitate feminină

Tiparul sau definiţia sexului ar trebui schimbată^

Da, trebuie extinsă, cu mai multe opţiuni 46

61

49

Marea Britanie Australia Noua Zeelandă

Da. dorinţele femeilor trebuie luate în consideraţie 14

Nu, este imposibil de schimbat 40

Care este, astăzi, cea mai mare problemă pentru femeia Standardul dublu: „femeile sexy nu sunt respectabile" 43 O „revoluţie sexuală" adevărată: găsirea unei expresii care are integritate în mijlocul unui context social dificil 44

*Integrarea identităţii sexuale cu identitatea spirituală feminină (valon de familie şi viaţa de familie), recrearea ideii despre ceea ce sunt sexul şi sexualitatea__*13

11 18
28 33
49
51
40
34
11
15

REFERINŢE

1. Masturbarea

1 - Betty Dodson, Liberating Masturbation, distribuită de Betty Dodson, Box 1993. New York, NY 10001; Eve's Garden, 119 W. 57th St. New York, NY 10019; 1972, p. 18.

2. Orgasmul

1. Mary Jane Sherfey, The Nature and Evolution of Female Sexuality (New York: Vintage Books, 1973). pp. 93-94.
2. Ibid. pp. 104-105.
3. Ibid., p. 112,
4. Ibid. pp. 134-135.
5- Helen Singer Kaplan, The New Sex Therapy (New York: Brunner-Mazel, 1974), p. 31.
6. Sherfey, op. of., p. 116.
7 Ruth Herschberger, Adam's Rib (New York: Harper and Row Books. 1970). p. 72.

8. Edward M. Brecher, The Sex Researchers (New York: Signet Books, 1969), pp. 220-221.
9. Kaplan, op. cil. p. 29.
10. Josephine Singer şi Irving Singer, Types of Female Orgasm, The Journal of Sex Research, voi. 8. nr. 4, pp. 255-267, noiembrie 1972.
11. Brecher, op. cit. pp. 214-215.

Referinţe 396

3. Actul sexual

1. Edward M. Brecher, The Sex Researchers (New York: Signet Books, 1969), p. 156.
2. Helen Singer Kaplan, The New Sex Therapy (New York: Brunner/Mazel 1974). pp. 340-341.
3. Wiiliam Masters şi Virginia Johnson, Human Sexual Inadequacy (Boston: Littie, Brown şi Cornpany, 1970), p. 218.
4. Mary Jane Sherfey, The Nature and Evolution of Female Sexuality (New York: Vintage Books, 1973), p. 80.
5. Ibid. p. 90.
6. NancyMarval, The Case for Fem/h/sfCe//bacy (New York: The Feminists, 1971).
7. Alfred Kinsey, et al., Sexual Behavior In the Human Female (New York: Pocket Books, 1965). p. 322.
8. Marval, op. cit.
9. Seymour Fischer, Understanding the Female Orgasm (New York: Bantam Books, 1973), pp. 113-114.
10. Ibid., pp. 213-214.
11. Ibid., pp. 106-107.
12. Ibid., pp. 219-220.
13. Sherfey, op. cit., p. 27-28.
14. Fischer, op. cit, p. 238.
15. Ann Koedt, The Myth of the Vaginal Orgasm (Boston: New England Free Press, 1970).
16. Wiiliam Masters şi Virginia Johnson, Human Sexual Response (Boston: Littie, Brown and Cornpany, 1966), p. 59.
17. Sherfey, op. cit. p. 177.
18. Ibid.. p. 111.
19. Alix Shulman, Organs and Orgasms, Women In Sexist Society: Studies In Power and Powerlessness, editat de Vivian Gornick şi Barbara K. Moran (New York: Signet Books. 1972), p. 296.
20. Sherfey, op. cit. p. 122.

4. Stimulare clitoridiană

1. Mary Jane Sherfey, The Nature and Evolution of Female Sexuality (New York: Vintage Books, 1973), p. 168.

5. Lesbianism

1 Kinsey et al. Sexual Behavior In the Human fema/e (New York: Pocket Books, 1965). pp 481-482
2 Ibid.. pp 448-450
3 Ibid . p 450
4 Pepper Schwartz şi Philip Blumstein, "Bisexuality: Some Sociologica! Obser-vations". lucrare prezentată la Chicago Conference ori Bisexual Behavior, 6 oct. 1973. disponibilă direct de la autori, Dept of Sociology, University of Washington, Seanie Washington
5 Ibfd
6 Janis Kelfy: "Sister Love An Exploration of the Need for Homosexual Expe-rience", The Family Coordinator, oct. 1972, pp. 473-475

6. Sclavia sexuală

1 Heten Singer Kaplan, ?>e New Sex Therapy (New York: Brunner/Mazel, 1974), p 404
2 Seymour Fischer, UrndersTanding the Female Orgasm (New York: Bantam Books. 1973), p 89
3 Ibid. p 199
4 Ibfd. p 258
5 Kinsey. et al, Sexual Behavior h the Humar) Female (New York: Pocket Books. 1965), pp 368-369
6 Pepper Schwartz. Female Sexuality dr)d Monogamy, Universitatea din Washington, departamentul de sociologie, a apărut şi în Renovating Marriage: Toward New Sexual Life Styles, editori Roger W Libby şi Robert Whitehurst (San Ramon, California, Consensus Publishers, 1973).

7 A Redstockings sister. Brainwashing and Women, The Radical Therapist, de Radical Therapist Collective. produs de Jerome Angel (New York: Ballantine Books, 1971), p. 123
8 Dorothy Tennov, Prostitution and the Enslavement of lA^omen, Prime Time. o revistă pentru eliberarea femeilor în floarea vârstei, voi 3, nr 1, apnlie 1975.

7. Revoluţia sexuală

1. Theodor Reik, Psychology of Sex Relations (New York: Farrar şi Rinehart, inc., 1945), p i l .

Referinţe 1 397

2 Lester, Kirkendall, Towards a Canfication of the Concept of Male Sex Dnve, Journal of Marhage and Family Living, voi 20, 1958, p 367-372
3. Kinsey, et al, Sexual Behavtor In the Human Female (New York: Pocket Books, 1965), p. 612.

8. Vârsta mijlocie şi femeile mai bătrâne

1, Helen Singer Kaplan, The New Sex Therapy fNew York: Brunner/Mazel, 1974). p. 111.

9. Spre o nouă sexualitate feminină

1. Rollo May, Love and Will (New York: Laurel/Dell Publishing, 1974). p. 71-72. 2 Marc Feigen Fasteau, The Male Machine (New York: McGraw Hill, 1974), p. 1.
3. Kinsey. et al., Sexual Behavior In the Human Female (New York: Pocket Books, 1965), p. 625.
4. Ibid.. p. 229.

Apendice

1 Mary Jane Sherfey, The Nature and Evolution of Female Sexuality (New York: Vintage Books, 1973). p. 26.

MULŢUMIRI

Autorul este recunoscător pentru permisiunea de a oferi informaţii din următoarele surse:

Basic Books, Inc. pentru materialul din Understanding the Female Orgasm *by Seymour Fisher. Copyright 1973 by Basic Books, Inc., Publishers, New York. Brunner/Mazel, Inc., New York, pentru materialul din* The New Sex Therapy. *Copyright 1974 by Helen Singer Kaplan, M.D., Ph.D. Emest Been Ltd., London, pentru materialul din* The Sex Factor în Marriage. *Copyright 1947 by Helena Wright. Andre* Deutsch Ltd., London, pentru materialul din* The Sex Researchers. *Copyright 1970 by Edward M. Brecher. The Institute for Sex Research and W.B. Saunders pentru materialul din* Sexual Behaviour în the Human Female *by Alfred Kinsey, et al. Copyright 1953 by W.B. Saunders Co. Litde, Brown and Co. pentru materialul din* The Sex Researchers. *Copyright 1969 by Edward B. Brecher, by permission of Litde, Brown and Co. The National Council ori Family Relations pentru materialul din „Sister Love: An Exploration of the Need for Homosexual Experience" by Jan is Kelly from* The Family Coordinator, *October 1972. Copyright 1972 by the National Council ori Family Relations. Reprinted by permission. Penguin Books, Ltd., England, pentru materialul din* The Female Orgasm: Psychology Physiology Fantasy *by Seymour Fisher. Copyright 1973 by Basic Books, Inc. Pentru prima data publicat în Marea Britanie de Allen Lane, o subdiviziune a Penguin Books, Ltd. Random House, Inc. pentru materialul din* The Nature and Evolution of Female Sexuality. *Copyright 1966, 1972 by Mary Jane Sherfey, Dr Pepper Schwartz pentru informaţiile din ziarul „Female Sexuality and Monogamy." Disponibil la Departamentul de sociologie, Universitatea Washington, Seattle, Washington. Drs*

*Pepper Schwcutz and Philip Blumstein pentru informaţii din lucrarea lor „Bisexuality: Some Sociological Observations.** Disponibil la Departamentul de sociologie, Universitatea Washington, Seatde, Washington.*

O mică parte din această carte a apărut mai întâi într-o formă uşor diferită în Sexual Honesty by Women For Women. *Copyright 1974 by Shere Hite, publicata de Warner Paper-back Library. Toate drepturile rezervate.*

CUPRINS

Introducere – 2000: noul studiu Hite..... 5

Un nou punct de vedere asupra anatomiei..... 11
în lipsa unei definiţii adecvate a sexualităţii 16

Prefaţă la prima ediţie.....

..... 18

întrebările puse

20

I. Orgasmul 20
II. Activităţile sexuale 22
III. Relaţiile 23
IV. Stadiile vieţii 26
V. în plus..... 27

Răspunsuri

29

Analiza răspunsurilor 35
Finanţarea proiectului..... 37
Femeile care au contribuit 38

1. MASTURBAREA 41

Opinii despre masturbare..... 46

Tipuri de masturbare..... 63

Tipul I..... 65
Tipul II 93
Tipul III..... 99
Tipul IV..... 103
Tipul V..... 108
Tipul VI..... 111
Poziţia picioarelor..... m

2. ORGASMUL .....

Cum se simt etapele orgasmului?

Excitația.....
Orgasmul.....
115 129 129 140
Contracțiile 151
După orgasm..... 158
Orgasmele multiple 163

Se simte orgasmul diferit cu sau fără actul sexual?..... 175

Anatomia..... 175
Controversa clitoridian - vaginal..... 181
„ Dorința de penetrare vaginală" 194
Concluzii 197
Orgasmul emoțional..... 199

Femeile care nu ating niciodată orgasmul 205

3. RAPORTUL SEXUAL 223

Majoritatea femeilor au orgasm în timpul actului sexual? 225

Rezultatele acestui studiu..... 229
Glorificarea raportului sexual 236
Concluzie..... 254

Cum obţin femeile orgasmul în timpul raportului sexual? 257

Masters şi Johnson: Un model caricatural?..... 268
Cum fac femeile să aibă orgasm în timpul raportului sexual..... 272
Stimularea clitorisului cu mâna în timpul raportului sexual..... 289

Concluzie; Fă-o tu însăţi! 300

Legătura dintre orgasmul în timpul raportului sexual şi masturbare . , 302

4. STIMULAREA CLITORIDIANă

Pentru majoritatea femeilor „sexul" include stimularea zonei clitoridiene până la orgasm? Este „sexul" heterosexual centrat pe coit? Orgasmul provocat prin

stimularea clitorisului cu mâna

Sentimente legate de stimularea clitoridiană.....

Orgasmul prin cunnilingus

Impresii despre cunnilingus.....
Concluzie.....
313
315 328 334 361 364 388

5. LESBIANISMUL

393

6. SCLAVIA SEXUALĂ: Intimidarea şi şantajul economic şi emoţional 427

Ce este sclavia sexuală..... 429

Opinii despre sex şi despre raportul sexual 431

De ce femeile nu-şi creează propriile orgasme?..... 440

Obişnuința..... 441
Iubirea 444
Aspectele materiale 447

7. REVOLUŢIA SEXUALĂ „Ce a fost «revoluţia sexuală» şi ce cred

femeile despre ea?"

Ambiguitatea revoluţiei sexuale

Standardul dublu:
ideea persistentă că există „două feluri de femei" .....
Fii „fată bună" {„Nu vrei să ai o proastă reputație, nu-i așa?")

Sexul şi emoţiile

.....

Contracepţia

Cât de important este sexul?

Concluzii .
455 457 460
479 483 487 492 497 507

8. VÂRSTA MIJLOCIE şi FEMEILE MAI BĂTRÂNE..... 509
Cum afectează vârsta sexualitatea feminină? 511
9. SPRE O NOUĂ SEXUALITATE FEMININĂ 529
Redefinirea sexului..... 531
Viitorul actului sexual..... 533
Sex ca de obicei?..... 533
Femeile vor întotdeauna un act sexual? 540
Spre un nou fel de act sexual..... 550
Bărbaţii au nevoie de actul sexual?..... 554

Şi atingerea este sex..... 557

POSTSCRIPT 2000: O NOUĂ SEXUALITATE PENTRU FEMEI?..... 575

Femei din Marea Britanie, Australia şi Noua Zeelandă..... 577
Orgasmul feminin..... 577
Diferenţe sexuale între femeile din Marea Britanie,
Australia şi Noua Zeelandă..... 582
Revoluţia sexuală şi standardul dublu..... 582
Marea Britanie: SIDA şi contracepţia/avortul..... 588
Activităţi sexuale noi: stimulare clitoridiană cu un
partener până la orgasm - şi după aceea..... 590
Studii de caz 594
Lesbienele 599
Comparaţie între răspunsurile din Statele Unite, Marea Britanie
şi Australia: Vulva dumneavoastră este frumoasă?..... 601
Sexualitatea masculină: Sunt bărbaţii „bestii cu hormoni furioşi"? 603
Ce este „natura sexuală feminină?"..... 604
Redefinind „libertatea sexuală":
De ce să ne ruşinăm de secularizare? 606
Redefinirea sexului pentru a ni se potrivi mai bine 609
Femeile 2000: O sărbătoare..... 611
APENDICE..... 613
Apendicele 1: Chestionarul Versiunile I, II şi III..... 615

Apendicele 2 Analiza statistică 630
Apendicele 3 Analiza statistică da'te (Statele Unite) 640 Apendicele 4 Analiză statistică Sexualitatea femeilor din Marea Britanie,
Australia şi Noua Zeelandă, 1994_2000 681
Referinţe 689

Mark Vallki r & Jean-Clai dk Matysiak

PATOLOGIILE EXCESULUI sex. alcool, droguri, jocuri...

traducere din limba franceză de Ana Antonescu

„Alcoolul, tutunul, drogurile, dar şi medicamentele psihotrope, jocurile, televizorul, mâncarea, relaţiile afective, internetul... multe lucruri pot deveni sursa de invadare a cotidianului. [...] A fi dependent nu înseamnă neapărat a fi bolnav." Unde se situează frontiera dintre obiceiuri proaste şi dependenţe reale, între normal şi patologic, alienare, suferinţă? Înn studiul a numeroase cazuri de adicţii şi experienţe trăite. Marc Valleur şi Jean-Claude Matysiak explică mecanismul dependenţelor noastre, originile, logica repetiţiei şi a reproducerii lor. Totul despre „patologiile excesului", cele care detronează astăzi depresia, maladia emblematică a secolului XX.

*CoRDe*LIA F*ine* CREIERUL PE CONT PROPRIU

traducere din limba engleză de dana verescu

Bazându-se pe o cantitate impresionanta de experimente ştiinţifice şi studii de psihologie cognitivă. Cordelia Fine alcătuieşte un rechizitoriu necruţător împotriva locuitorului cutiei noastre craniene.

„Vi se pare că puteţi avea încredere în propriul vostru creier? Poate că şovăie un moment când este confruntat cu tabla înmulţirii. Poate că din când în când vă trimite într-o cameră să căutaţi ceva doar pentru ca după aceea să vă abandoneze complet Şi. dacă este cât de cât asemănător cu al meu, creierul vostru poate să refuze cu încăpăţânare să înveţe parcarea laterală. însă acestea sunt doar câteva plângeri meschine şi nerecunoscătoare dacă ne gândim la tot ceea ce face creierul nostru pentru noi.

însă adevărul [...] este acesta: creierul vostru lipsit de scrupule nu vă mentă deloc încrederea. El are câteva obiceiuri alunecoase care distorsionează şi maschează adevărul."

*C*ordelia *F*ine. Creierul pe cont propriu

Davio Gamon Ph. D.. *Ai.i.KN* 1). H*ra(;d()n* MUŞCHIUL MENTAL

traducere din limba engleză de Adriana Bădescu

Muşchiul mental îi oferă cititorului posibilitatea de a se familiariza cu cele mai noi descoperiri şi cu ultimele progrese în domeniul ştiinţelor cognitive, menite să menţină tonusul „muşchiului mental". Prezentând o vastă gamă de jocuri, enigme şi teste, susţinute de ample informaţii referitoare la zonele cognitive ale creierului, cartea explicitează modul de funcţionare a acestuia, identifică potenţialele dificultăţi şi oferă sfaturi utile pentru îmbunătăţirea capacităţilor mentale. Capitole distincte tratează problema îmbătrânirii creierului; cum să menţinem muşchiul mental mereu activ, cum să-i consennăm capacităţile şi de ce nu cum să le îmbunătăţim.

Ce se întâmplă atunci când eu nu mai sunt eu?
Emoţiile stimulează formarea amintirilor
Dispoziţia este dictată de creier, nu de inimă
Este identitatea doar o iluzie?
De ce sunt visele atât de „fantasmagonice"?
Ce face şi ce nu face creierul când dormim?
Ce se întâmplă când râdem?
Ce este vederea oarbă?
Ce sunt alimentele de susţinere cerebrală?
Cum percepe creierul figurile'

De ce Unora le place jazzul *poate fi mai sănătos*

decât un concert de jazz?
G *regory* **B** *erns*
SATISFACŢIA ARTA DE A GĂSI ADEVĂRATA ÎMPLINIRE

traducere din limba engleză de Dana Verescu

Aventura unui medic nonconformist prin cluburi de noapte, prin dormitoare şi prin bucătării pentru a afla care este locul în care începe şi se termină adevărata satisfacţie.
Ce satisface fiinţa umană? Sexul? Banii? Poziţia în societate? Nimic din toate acestea, ci confruntarea bine dozată cu suferinţa, stresul şi schimbarea. Ea asigură combinaţia ideală de dopamină şi cortizol din creierul uman, care duce la satisfacţie. O teorie inovatoare care schimbă percepţia asupra fericirii.
Care este sursa satisfacţiei?
Care este conexiunea dintre plăcere şi durere?
Vă puteţi declara cu adevărat satisfăcuţi?
SFÂRŞIT